

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE  
FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ



Lucie Macečková

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Sex jako copingová strategie**

**Sex as a coping strategy**

Praha 2012

Autor práce: Lucie Macečková

Vedoucí práce: Mgr. Eva Richterová

Oponent práce:

Datum obhajoby: 2012

Hodnocení:

## **Bibliografický záznam**

MACEČKOVÁ, Lucie. *Sex jako copingová strategie*. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta humanitních studií, Institut základů vzdělanosti, 2012. 52 s. Vedoucí bakalářské práce Mgr. Eva Richterová.

## **Anotace**

Bakalářská práce „Sex jako copingová strategie“ si klade za cíl zjistit, zda se sexuální praktiky vyskytují mezi copingovými strategiemi neboli strategiemi sloužícími k boji se stresem.

Teoretická část se zabývá základním uvedením do problematiky stresu, jeho stručnou historií, definicí a příznaky. Dále stručně charakterizují stresory a vymezím pojem coping, na jeho základě pak definuji význam termínu copingová strategie, jak jej budu užívat v mé práci.

Dále se v teoretické části věnuji lidské sexualitě, kde uvedu definici sexu, proberu hlavní trendy v sexuálním chování a nastíním otázku sexu ve stresu.

V praktické části již vedu výzkum, v němž se zajímám o zkušenosti, pocity a prožitky spojené se stresem a sexualitou skupiny vysokoškolských studentů. Závěry pak vyvodím na základě kvalitativních dat vyvozených z polostrukturovaných rozhovorů s těmito studenty.

Doufám, že mi práce pomůže najít souvislost mezi těmito dvěma fenomény, sexem a stresem, neboť oba jsou nedílnou součástí našich životů.

## **Annotation**

The objective of the bachelor thesis “Sex as a coping strategy” is to reveal if sexual practices occur among coping strategies or strategies which serve to fight stress.

The theoretical part deals with a basic introduction to problems related to stress, its’ brief history, definition, and symptoms. Next, I will characterize stress factors briefly, define the conception of coping and define the meaning of the term ‘coping strategy’ on the grounds of this concept, and how I will use it in my work.

Further in the theoretical part, I will attend to human sexuality, where I will introduce the definition of sex, examine main trends in sexual behavior and outline the question of sex in a stressful situation.

In the practical part I will be conducting research, in which I concern in experiences, feelings and reactions connected with the stress and the sexuality of a group of college students. My conclusions are based on reliable data obtained through semi structured conversations with those students.

I hope my work can help to discover a connection between these two phenomenons, the sex and the stress, because the both are an integral part of our lives.

**Klíčová slova**

coping, copingová strategie, sex, sexualita, stres, stresová reakce

**Keywords**

coping, coping strategy, sex, sexuality, stress, stress reaction

### **Čestné prohlášení**

Prohlašuji, že jsem tuto práci vypracovala samostatně. Všechny použité prameny a literatura mnou byla řádně ocitována. Práci jsem nevyužila k získání jiného nebo stejného titulu. Souhlasím s eventuálním zveřejněním v tištěné nebo elektronické podobě.

V Praze dne 29. 06. 2012

Podpis

### **Poděkování**

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucí mé bakalářské práce, Mgr. Evě Richterové, za její motivující ochotu, cenné rady a připomínky. Velmi mi pomohla s výběrem tématu a ucelením nápadů. Zároveň děkuji Mgr. Kateřině Klapilové za pomoc s praktickou částí. Velké poděkování patří také všem informátorům a informátorkám, za to, že se mnou sdíleli mnohdy velmi intimní zkušenosti a prožitky.

## Obsah

Čestné prohlášení.....	4
Poděkování .....	5
Obsah.....	6
1. Úvod .....	8
2. Teoretická část.....	10
2.1. Stres .....	10
2.1.1. Stručná historie stresu a přístupů k jeho zkoumání .....	10
2.1.2. Definice stresu .....	11
2.1.2.1. Fyziologické reakce na stres .....	12
2.1.2.2. Psychické reakce na stres.....	12
2.1.3. Příznaky stresu.....	13
2.1.3.1. Organické příznaky.....	13
2.1.3.2. Emocionální příznaky .....	13
2.1.3.3. Příznaky v chování.....	13
2.1.4. Stresory .....	15
2.1.5. Druhy stresových odezev .....	16
2.2. Coping .....	16
2.2.2. Strategie zvládání stresu .....	18
2.2.2.1. Širší strategie zvládání stresu.....	19
2.2.3. Techniky zvládání stresu .....	19
2.2.3.1. Fyzické cvičení .....	19
2.3. Lidská sexualita .....	20
2.3.1. Definice sexu .....	21
2.3.1.2. Sex jako fyziologická potřeba .....	21
2.3.2. Trendy v sexuálním chování.....	22
2.3.3. Sexualita a stres .....	23

2.3.3.1. Sexuální přechod.....	25
2.3.4. Sexuální motivace a chování v období nástupu na vysokou školu.....	25
2.3.5. „Přátelství s výhodami“ a sex na jednu noc.....	27
3. Praktická část.....	29
3.1. Úvod .....	29
3.2. Výzkumné otázky .....	29
3.3. Výzkumná strategie a technika sběru dat .....	30
3.4. Charakteristika otázek rozhovoru.....	31
3.5. Výběr a popis vzorku.....	32
3.6. Etika výzkumu a vedení rozhovoru .....	33
3.7. Zpracování a interpretace dat .....	34
3.7.1. Stres u vysokoškolských studentů .....	35
3.7.2. Projevy stresu .....	35
3.7.3. Zvládání stresu.....	36
3.7.3.1. Aktivní skupina .....	36
3.7.3.2. Pasivní skupina.....	37
3.7.3.3. Smíšená skupina .....	37
3.7.4. Sexuální aktivity ve stresu.....	38
3.7.4.1. Ženy .....	38
3.7.4.2. Muži.....	39
3.7.5. Frekvence činností užitých ke zvládání stresu .....	40
3.7.6. Hodnocení zvládacích taktik .....	42
3.8. Diskuse .....	43
4. Závěr.....	46
Přílohy .....	47
Příloha č. 1: Rozhovor (Pavčina, 25 let) .....	47
Bibliografie.....	51



## 1. Úvod

Stres je označení pro vnitřní stav člověka, který je něčím ohrožován nebo ohrožení očekává; člověk se zároveň necítí dostatečně kompetentní toto ohrožení zvládnout. Na základě povahy stresorů (události vyvolávající tíživou životní situaci) rozlišujeme mezi stresem fyziologickým a psychologickým, na základě kvality stresorů (stresory a salutory – vlivy posilující a povzbuzující) pak stres dělíme na distres a eustres.

Termínem coping se v psychologii označuje proces zvládání stresu. Je nutné jej odlišovat od tzv. zvládacích reakcí, které jsou vrozené a probíhají nevědomě (známé odezvy útok, útek, dále agrese, strnutí). Na další úrovni pak rozlišujeme mezi copingem (reakce na nadměrnou zátěž), adaptací (vyrovnávání se s běžnými situacemi) a copingovými strategiemi (postupy užité ke snížení zátěže samotné). V následující práci se budeme zabývat sexuálními praktikami ve smyslu copingové strategie posilování vlastních zdrojů síly a behaviorální složky strategie orientované na emoce. Sex jako copingová strategie představuje jednu z možných relaxačních technik, které jsou vyhledávány v době, kdy se jedinec cítí stresovaný.

Cílem práce tedy bude dokázat, že ačkoliv se tvrdí, že stres negativně ovlivňuje sexuální život, můžeme se stresu naopak pomocí sexu (později vysvětlíme, co přesně mám pojmem sex na mysli) zbavit. Budeme zkoumat jeho pozitivní účinky na pocit duševní i tělesné pohody.

Jako výzkumný objekt jsme zvolili skupinu vysokoškolských studentů ve věku 20-26 let, a to z toho důvodu, že studium na vysoké škole je velice stresující, obzvláště když vezmeme v úvahu i skutečnost, že v tomto věkovém rozmezí činí mladí lidé důležitá rozhodnutí ohledně bydlení, budoucího uplatnění na trhu práce (případně i současného, v České republice většina studentů zároveň pracuje) a partnerských vztahů, což se týká především žen, které se zvyšujícím se věkem začínají myslet na budoucnost se stálým partnerem.

Stresem budeme rozumět psychologický distres vyvolaný zkouškovým obdobím, během nějž se zvyšují nároky kladené na studenty (zápočtové testy, zkoušky, termíny odevzdání prací).

Dalším důvodem pro mou volbu je fakt, že já sama spadám do této kategorie, je pro mě tedy mnohem snazší porozumět sledované realitě a interpretovat ji.

Budou mě zajímat otázky, jak tito lidé prožívají stres, jakým stresorům jsou vystaveni, jaké copingové strategie nejčastěji využívají a zda mezi ně patří sexuální praktiky, dále jestli tyto praktiky opravdu působí jako relaxace, zda jedinci žijí v trvalém partnerském vztahu nebo provozují příležitostný sex.

## **2. Teoretická část**

### **2.1. Stres**

#### **2.1.1. Stručná historie stresu a přístupů k jeho zkoumání**

Situace pro člověka obtížně zvládnutelné, které ovlivňují jeho prožívání i chování, existují odjakživa. Můžeme se tedy domnívat, že se lidé zabývali stresem dříve, než vznikly první koncepty tohoto pojmu. Zejména pak od počátků psychologie a psychiatrie lze sledovat zájem odborníků o chování člověka v zátěžových situacích. Teprve však v průběhu 20. století dochází k soustavnému studiu jevu nazvaného podle mechanického zákona elasticity pojmem stres.

Za průkopníka v této oblasti můžeme považovat I. P. Pavlova. Studoval fyziologické reakce u psů, kteří byli vystaveni těžkým konfliktním situacím, kdy museli rozlišovat mezi podněty s naprosto odlišnými následky. V pozadí jeho zájmu o fyziologii však stál i zájem o chování psů.

Podobně i Walter Cannon studoval fyziologické změny v tělech zvířat vystavených těžkým situacím. Výsledkem jeho zkoumání bylo zjištění, že v ohrožení se u zvířete aktivuje sympatický nervový systém. Vzhledem k tomu, že za předmět svého studia označil sympatoadrenální systém při stresu, považujeme Cannona za prvního člověka, jenž použil pojem stres jinde než v mechanice.

Taktéž Hans Selye, následník Cannonovy práce, započal svou vědeckou dráhu studiem těžce zkoušených zvířat, resp. jejich endokrinního systému. Zjistil, že neohledně na druh zátěže nastávají stále stejné fyziologické reakce. Jejich soubor nazval obecným adaptačním syndromem (GAS – General Adaptation Syndrom). Na základě tohoto zjištění považuje stres za „stav, který se projevuje specifickým syndromem, jenž sestává ze všech nespecificky navozených změn uvnitř biologického systému“ (Selye, 1978). Selye identifikoval tři fáze syndromu - poplachovou, rezistentní a fázi vyčerpání. Později se pokoušel tento syndrom studovat i u lidí, nebral však v potaz duševní stránku člověka, jeho emoce a kognitivní schopnosti.

Kdo se však zajímal především o lidskou kognici pod vlivem stresu, byl Richard Lazarus. Jeho teorie stresu zní následovně: „Stres přináší ohrožení pohody a zahrnuje nepříjemné emoce.“ (Lazarus, 1975). Výsledky své práce shrnul do modelu dvojího zhodnocování situace ohrožení. Během prvotního zhodnocení situace (primary

appraisal) člověk zvažuje ohrožení a jeho důsledky, přičemž roli zde hrají subjektivní faktory lidské psychiky. Ty jsou samozřejmě součástí i druhotného zhodnocení (secondary appraisal), kdy jedinec posuzuje své vlastní možnosti zvládnutí ohrožující situace.

Během třetí fáze pak jedinec zpětně přehodnocuje (reappraisal) danou situaci na základě nových informací.

### **2.1.2. Definice stresu**

*„Co je člověku platné dobýt celý svět, když jeho vlastní život leží v troskách?“*

Sv. Marek

Termín *stres* (stress) má původ v latině, pochází ze slova „stringere“, utahovat, stahovat, vy významu vyjádření tlaku (Křivohlavý, 2004). Co tedy přesně nazýváme stresem? Existuje celá řada definic i jednotlivých přístupů, jak jej charakterizovat. Jaro Křivohlavý (1994) shrnul několik pokusů o přesné vyjádření do následující definice: „Stresem se obvykle rozumí vnitřní stav člověka, který je buď přímo něčím ohrožován, nebo takové ohrožení očekává a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná.“ (str. 10) Obvykle se však pojem stres používá nejednoznačně, zároveň pro působící události i pro odpovědi na tyto události (Joshi, 2007, str. 19). Taktéž v odborném jazyce je považován za vágní a obtížně definovatelný (Kebza, 2005).

Stresová reakce je vrozená, fylogenetický vývoj vedl k jejímu rozštěpení na dva základní druhy – útok nebo útek. V obou případech se zvýší aktivace a pohotovost organismu, dochází k intenzivní svalové práci. V současné době však svalová práce není příliš efektivní řešení, neboť energii dodanou kardiopulmonálním systémem nelze vždy spotřebovat; z toho důvodu její přebytky po čase přispívají k tzv. civilizačním chorobám. Dnes se již také běžně užívá název psychosomatické onemocnění (zdravotní obtíže, jejichž zrod je spoluovlivněn stresem – kardiovaskulární choroby, hypertenze, astma, rakovina, žaludeční vředy, ekzémy atd.). Na behaviorální úrovni u člověka nabývají reakce útok nebo útek zcela jiných forem, jak uvidíme dále.

Rozlišujeme také mezi stresem fyziologickým a psychologickým, reakce organismu je ale vždy nespecifická, tudíž mezi ně nelze klást dělicí čáru (zlomíme-li si ruku, nastává situace fyziologického stresu, jenž provází psychologický stres v podobě obav o nejbližší budoucnost, kdy nebudeme moci bez obtíží provádět běžné denní úkony, natož uspokojivě pracovat).

Kvalitativně lze stres rozdělit na distres a eustres, většinou tedy pojmem stres míníme distres, což je nadměrná zátěž, která může jedince poškodit, vyvolat nemoc či dokonce přivodit smrt. Pojem eustres není všeobecně uznáván, míní se jím pozitivní zátěž, která v přiměřené míře jedince stimuluje k vyšším a lepším výkonům.

#### **2.1.2.1. Fyziologické reakce na stres**

Tělo reaguje na stres tím, že spustí pohotovostní reakci směřující k takové energizaci organismu, aby dokázal zvládnout stresující situaci. Poplachová reakce je výsledkem aktivace dvou neurohumorálních systémů řízených hypothalamem (část mozku, kde se nacházejí různá řídící centra, mj. kontroluje i hladinu hormonů v krvi): sympatického systému a adrenokortikálního systému. Pro svoji dvojí funkci v nouzových situacích je hypothalamus nazýván mozkové centrum stresu. Aktivace sympatiku směřuje ke stimulaci dřeně nadledvinek, která vylučuje do krve hormony adrenalin a noradrenalin, které mají na vnitřní orgány stejný účinek jako sympatický nervový systém. Druhá funkce hypothalamu je realizována přes hypofýzu (podvěsek mozkový), která uvolňuje dva důležité hormony. Jeden z nich stimuluje štítnou žlázu, která zajistí vytvoření více energie, druhý hormon adenokortikotropní (ACTH) je hlavní stresový hormon. Ten stimuluje kůru nadledvinek, což vede k uvolnění skupiny hormonů (nejdůležitější je kortizol), které regulují hladinu glukózy a určitých minerálů v krvi. ACTH také signalizuje jiným endokrinním žlázám, aby uvolnily asi 30 hormonů, které hrají důležitou roli při přizpůsobení se nouzovým situacím. Celkově je poplachová reakce vysoce aktivační reakcí zaměřenou na přípravu organismu na boj nebo útěk. V situacích, kdy se jedná o dlouhodobě působící stresor, může být taková intenzivní fyziologická aktivace škodlivá.

#### **2.1.2.2. Psychické reakce na stres**

Mezi psychické reakce na stres se řadí přizpůsobení, úzkost a deprese. U některých lidí, kteří prožili nadhraniční stres, se může vyvinout tzv. posttraumatická stresová porucha, kterou charakterizují pocity otupělosti a odcizení,

opakované prožívání traumatu ve snech a vzpomínkách. Nadměrná úzkost může vyústit v somatické obtíže a poruchy soustředění, často se objevují pocity viny.

Další častou reakcí na stres je vztek, jenž může vést až k agresí. Opačnou reakcí může být uzavření se do sebe a apatie, která v případech, že stresové podmínky trvají a jedinec je nezvládá, přerůstá v depresi.

### **2.1.3. Příznaky stresu<sup>1</sup>**

#### **2.1.3.1. *Organické příznaky***

- palpitace - bušení srdce
- bolesti hlavy
- svíravý pocit v hrudníku
- nechutenství
- bolest břicha, průjem, časté nucení k močení
- pokles sexuální touhy, impotence
- nadměrné svalové napětí, bolesti páteře, palčivé pocity v končetinách
- „knedlík“ v krku
- dvojí vidění, neschopnost soustředit se na jeden bod

#### **2.1.3.2. *Emocionální příznaky***

- prudké změny nálad
- trápení se s drobnostmi
- neschopnost empatie
- projevy hypochondrie
- denní snění, autismus
- únava, nekoncentrace, neschopnost dokončovat úkoly
- podrážděnost, úzkostnost

#### **2.1.3.3. *Příznaky v chování***

- nerozhodnost, naříkání
- pracovní absence, pomalé uzdravování
- větší nehodovost, horší výkony v řízení auta
- zhoršená kvalita práce, odmítání úkolů, snaha podvádět v souvislosti s úkoly
- vyšší konzumace cigaret, alkoholu, drog

---

<sup>1</sup> (Hošek, 2001)

- přejídání se nebo nechutenství
- změna životního rytmu, nespavost
- nižší pracovní výkon

#### 2.1.4. Stresory

Výše zmíněná ohrožení a události vyvolávající tíživou životní situaci označujeme jako stresory. Kvalitativně je dělíme na stresory („jednotlivé nepříznivé vlivy..., které mohou vést k tíživé osobní situaci člověka“<sup>2</sup>) a salutory (vlivy posilující, povzbuzující a dodávající sílu). Stresory mohou být materiální i sociální povahy, může to být náhlá změna počasí, nedostatek času či pocit osamění. „Nejzřejmější zdroje ohrožení celistvosti organismu jsou fyzické stresory, jimiž se Selye nejvíce zabýval: zima, horko, infekce, krvácení a podobně. Nazýváme je *fyzickými stresory*, protože jejich hrozba je založená na fyzické schopnosti způsobit poškození nebo zničit život. Psychologové a ostatní, jež studují chování, se více zajímají o *psychologické stresory*. Myslíme jimi pobídky, které mohou změnit činnost těla, eventuálně ovlivnit zdraví, a to díky jejich významu pro osobu a dopadu tohoto významu na každodenní život, spolu s uvědoměním si okamžitých nebo dlouhodobých následků. Mezi psychologické stresory patří například ztráta milované osoby, selhání ve snaze dosáhnout vysoce ceněného životního cíle nebo obrát k horšímu ve významném vztahu.“ (Lovallo, 2005, str. 72 – 73) Výčet stresorů však nikdy nenabude úplnosti, každý člověk reaguje na různé podněty různou měrou.

„I přesto, že fyzické a psychologické stresory mohou mít podobné akutní vlivy na tělo, významnou charakteristikou psychologických stresorů je to, že nejsou zřetelně ohraničeny a nemají kompenzační mechanismy. Jsou tak říkajíc neustále kolem nás a odpovídají za většinu toho, co lidé obvykle nazývají stresem ve svém životě.“ (Lovallo, 2005, str. 64) Rozlišování mezi psychologickými a fyziologickými nebo fyzickými stresory jinými slovy znamená, že „rozlišujeme mezi stresory, které vznikají v těle, a těmi, které vznikají jako představy, obavy a zdroje úzkosti a teprve později se stávají součástí činnosti těla. Měli bychom mít na paměti, že takové zdroje stresu vzešlé z plně vědomé osoby nebo zvířete nejsou úplně oddělitelné: vědomí se vetře do většiny situací, a s vědomím přichází pohled směřující k budoucím následkům, což jsou často zdroje psychologického stresu.“ (Lovallo, 2005, str. 65)

Podle míry intenzity můžeme stresory dělit na mikro- a makrostresory. Dále mohou být stresory charakterizovány na základě své povahy, čili se zajímáme o to, zda jsou akutní (krádež, zranění), nebo chronické (dlouhodobá nemoc, pracovní přetížení). Posttraumatickým stresem pak označujeme situaci, kdy se u jedince projevuje trvalá

---

<sup>2</sup> (Křivohlavý, Psychologie zdraví, 2001)



úzkostnost s nečekanými reakcemi na běžné stimuly po prožitém silně traumatizujícím zážitku (např. znásilnění). Organismus se pak takovou trvalou reakcí vyčerpává (Shreiber, 1992).

### 2.1.5. Druhy stresových odezev

Pro třídění reakcí na stres známe několik schémat. „Studium stresu u zvířat přinesl dva hlavní vzorce reakce na stresové pobídky. První se týkají případů *ohrožení kontroly*, kdy se organismus aktivně snaží udržet nebo získat kontrolu nad prostředím. Ohrožení kontroly vyvolává buď okamžité uplatňování kontroly nad situací, nebo namáhavý pokus o získání kontroly. Fyziologická odezva během takového aktivního úsilí o ovládnutí prostředí je známá jako *obranná reakce*. Druhý vzorec se týče situací aktuální *ztráty kontroly* nad prostředím. Proto byl nazván *poraženecká reakce*; má význam pro pochopení účinku *selhání kontroly* ve studiích o člověku.“ (Lovallo, 2005, str. 64)

Selye zjistil, že vystavení stresoru může zvýšit tělesnou schopnost zvládat tento stresor v budoucnosti pomocí procesu fyziologické adaptace. Cvičení je skvělý příklad zdokonalení vyrovnání se s opakovaným vystavením. Selye také poznamenal, že prudké a rozsáhlé vystavení jakémukoliv stresoru může nakonec převýšit schopnost systému jej zvládnout nebo se na něj adaptovat. Obdobně je možné osobě, která má požitky ze cvičení, zvýšit úroveň fyzických nároků z jedné lekce na druhou natolik, že tělo již není schopné adaptivně reagovat a zcela se zotavit, což činí cvičení zdrojem dlouhodobého fyzického stresu. Fenomén přetrénování objasňuje, jak může vleklé alostatické přetížení vyvolat škodlivé účinky na jedincovo blaho.

## 2.2. Coping

Coping<sup>3</sup> je pojem, který se v psychologii běžně používá pro označení zvládání stresu. Pochází z řeckého slova „*colaphus*“, což je termín pro ránu uštědřenou protivníkovi v boxu. Protivníkem se tedy v tomto smyslu myslí právě stres, který se snažíme porazit. Jaro Křivohlavý (2001) cituje Lazaruse (1966), který říká, že „zvládáním se rozumí proces řízení vnějších i vnitřních faktorů, které jsou člověkem ve stresu hodnoceny jako ohrožující jeho zdroje.“ (str. 69) Od copingových strategií je nutné odlišit tzv. zvládací reakce, které jsou vrozené a probíhají nevědomě.

---

<sup>3</sup>V celé práci budeme pojem „coping“ používat v jeho anglické podobě, nikoliv v počeštěné jako „koupink“.

„*Moderování stresu* se děje řadou různých faktorů. Patří sem jednak osobnostní charakteristiky lidí bojujících se stresem, jednak styly zvládání, strategie zvládání, techniky zvládání, které je možno se naučit. Patří sem i využívání tzv. vnějších zdrojů (external resources). Zvládání stresu a životních těžkostí je tak chápáno jako *dynamický proces*, v jehož rámci dochází k transakcím (vzájemným interakcím mezi člověkem a stresovou situací).“ (Křivohlavý, 2001, str. 70)

Uvažujeme-li o postupech, jež využíváme ke zvládání stresu, musíme rozlišovat mezi copingem, adaptací a copingovými strategiemi. Křivohlavý (1994) a Ficková (1993) shodně kladou dělicí čáru mezi coping a adaptaci – adaptací rozumí vyrovnávání se s běžnými situacemi, jež kladou poměrně nízké nároky na tělo i psychiku, neboť postupy k řešení již známe, kdežto coping chápou jako reakci na nadměrnou zátěž nebo schopnost vypořádat se s neobvykle obtížnou, až nezvladatelnou situací, kdy způsoby řešení musíme teprve hledat. Křivohlavý (1994) dále uvádí, že „jindy je při definování termínu „koupink“ kladen důraz na jeho účel: odstranit nebo alespoň snížit či odvést mimo očekávaný (anticipovaný) škodlivý vliv nadlimitní zátěže.“ (str. 43)

Vašina a Strnadová (2002) pak copingem myslí zastřešující pojem pro obranné mechanismy (malcoping) a copingové strategie. Obranné mechanismy jsou automatické a nevědomé, produkují iluzorní pocit zvládnutí a jsou většinou škodlivé, náhradní: Křivohlavý (1994) uvádí v souladu s tzv. systémem DMI (Defense Mechanism Inventory) autorské dvojice Ihilevich a Gleser 5 skupin obranných mechanismů – nepřiměřené či přehnané agresivní a hostilní reakce, sebeobviňující reakce, projekce, vytěsňování a popírání, intelektualizace a racionalizace. Systém DMI představuje snahu o kategorizaci velkého množství obranných mechanismů, mezi něž patří např. represe, regrese, projekce, introjekce, sublimace, identifikace atd.

Copingovými strategiemi pak myslíme postupy užité ke snížení zátěže samotné. Můžeme je dělit buď podle Lazaruse (in Křivohlavý, 1994) na strategie netečnosti, strategie vyhnutí se působení škodliviny, strategie napadení útočníka a konečně na strategie posilování vlastních zdrojů síly, nebo podle Kebzy (2005) na strategie orientované na problém nebo strategie orientované na emoce.

My se tedy na základě výše zmíněných pojetí budeme zabývat sexem jako copingovou strategií. Můžeme jej chápat jako strategii posilování vlastních zdrojů síly a behaviorální složku strategie orientované na emoce.

Mluvíme-li o emocích, je nutné zmínit také emoční inteligenci, která má podle některých odborníků velký vliv na využití copingových strategií. Snyder (1999) tvrdí, „že ačkoliv může být řečeno, že se lidé vyrovnávají se *životními událostmi*, coping je v první řadě reakce na *emoce*, obzvláště negativní emoce, vyvolané těmito událostmi“ (str. 141). Emoční inteligence je široký pojem, který v sobě zahrnuje způsoby, jak emoce vnímáme, vyjadřujeme, jak jim rozumíme a řídíme je. Pokud máme dobře vyvinutou, zdravou emoční inteligenci (zahrnující schopnost vcítit se do druhých, ovládat své city a nálady, sebeuvědomění, přizpůsobení emocí okolnostem)<sup>4</sup>, umožní nám to také efektivně využívat copingové strategie.

Sex ve velké míře závisí právě na emocích (Crooks, Baur, 2008). Aby k uspokojivému sexu vůbec mohlo dojít, je důležité dobře vnímat nejen svoje, ale hlavně partnerovy/činy emoce. Mezi emoce taktéž patří obliba určitého člověka či pocit spříznění, na tomto základě pak může dojít k oboustranně chtěnému sexuálnímu spojení. I dále, např. na str. 28, uvidíme, jak dalece jsou emoce se sexualitou spjaty.

### **2.2.2. Strategie zvládání stresu**

Strategie zvládání stresu lze rozdělit do dvou skupin:

- Strategie zaměřené na řešení problému, který vyvstal v důsledku působení stresu. Jedinec vyvine vlastní aktivitu a snaží se konstruktivně řešit vzniklou situaci (např. odstranit problém, měnit podmínky).
- Strategie zaměřené na vyrovnávání se s emocionálním stavem, jenž se pojí se stresem. Zde se jedná o regulaci emocionálního stavu, který se v důsledku působícího stresu zhoršil (např. snižování zlosti nebo strachu).

První skupinu strategií lze vysledovat již u malých dětí, zatímco druhá skupina se objevuje až v pubertálním věku. U dospělých lidí se pak objevují vedle sebe, zhruba z 30% je preference té či oné strategie vrozená (Křivohlavý, 2001, str. 86).

---

<sup>4</sup> (Goleman, 1997)

### **2.2.2.1. Širší strategie zvládání stresu**

Křivohlavý (2001) také na základě studie provedené kolektivem Lazaruse a Folkmanové uvádí širší paletu strategií zvládání stresu:

- Konfrontační způsob zvládání stresu
- Hledání sociální opory
- Plánované hledání řešení problému
- Sebeovládání (uklidnění emocionálního vzrušení)
- Distancování se od dění
- Hledání pozitivních stránek dění
- Přijetí osobní odpovědnosti za řešení situace
- Snaha vyhnout se stresové situaci a utéci z ní

### **2.2.3. Techniky zvládání stresu**

Vhodná stresová reakce je žádoucí, je důležité naučit se stres zvládat, nikoliv jej eliminovat. Během reakce se do krve vyplavuje noradrenalin, jenž je nejen základní přenašeč nervových vzruchů, ale zároveň se podílí na tvoření vzpomínek a zlepšování nálady. Díky vyplavenému noradrenalinu nás problémy stimulují k lepším a tvořivějším výkonům, což v mozku vytváří nové spoje – je třeba se však zbavit trvalé pohotovosti sympatického nervového systému. Toho lze dosáhnout mnoha způsoby:

- Fyzické cvičení
- Masáž
- Dechová cvičení
- Psychologické techniky (např. meditace)
- Smyslové uvolnění (smích, pláč)
- Barlowova technika (kontroverzní metoda, kdy je jedinec opakovaně vystavován obávanému stresoru, aby si na něj zvykl)

#### **2.2.3.1. Fyzické cvičení**

U fyzického cvičení se pozastavíme, neboť předpokládáme, že i sex je druh fyzické aktivity. Provozuje-li se pravidelně, intenzivně, s přiměřenou dobou trvání

(nejméně 20 minut) a pokud je zapojeno co nejvíce svalů, je účinným prostředkem v boji proti stresu. Prospěšnost cvičení (potažmo sexu) můžeme shrnout následovně<sup>5</sup>:

- v oblasti tělesné
  - příznivě ovlivňuje srdeční činnost
  - rozšiřuje cévy a zlepšuje krevní oběh
  - podporuje tvorbu endorfinů
  - uvolňuje svalstvo
  - napomáhá přenosu kyslíku do všech buněk organismu
  - podporuje odpočinek
- v oblasti duševní
  - díky zásobení mozku kyslíkem zvyšuje duševní aktivitu
  - napomáhá v upevňování vědomí vlastní hodnoty
  - dodává pocit duševní pohody
  - podporuje dobrou náladu

### 2.3. Lidská sexualita

*„Honni soit qui mal y pense. – Hanba tomu, kdo si o tom myslí něco špatného.“*

Heslo anglického Podvazkového řádu

*„Nemůže být nic falešnějšího než hloupé lidské předsudky a nic hloupějšího než předstíraná přístnost.“*

Petronius Arbiter

Sex v nejrůznějších formách nás provází na každém kroku, dá se říct, že se mu nelze vyhnout. Je opředen tolika mýty, falešnými předsudky a představami, že se tak stává zdrojem úzkostí, obav a depresí. Na základě mylných informací a neznalosti pak může přinášet sexuálně přenosné choroby. Na druhé straně však poskytuje rozkoš a potěšení, nese s sebou radost ze života a duševní pohodu. Lidé jsou mnohdy ochotni a schopni pro sex udělat téměř cokoli, řídí se všelijakými návody a radami, jak dokazuje množství populárně naučných příruček, článků v časopisech a dobře míněných rad od známých. Extrémním případem pak jsou doklady o tzv. BDSM

---

<sup>5</sup> (Melgosa, 1997)

komunitách, kde se otroci vzdávají celého svého života i majetku ve prospěch svých paní (posty nejdominantnějších jedinců většinou zastávají ženy).

„Sexualita je zdrojem silných citových hnutí.“ (Weiss, Zvěřina, 2001)  
Vyvolávají-li tato hnutí ve svém důsledku radostný pocit a dobrou náladu, ovlivňuje to celkové naladění jedince. Bude výkonnější v práci, příjemnější na své okolí i rodinu, k problémům bude přistupovat pozitivněji. Základem takovéto sexuality je pouze několik podmínek – sex probíhá mezi dospělými jedinci, kteří nejsou pokrevně spřízněni, všichni vyjádřili souhlas a nedochází k fyzické ani duševní újmě. Odborníci se v této souvislosti zdráhají používat pojem „normální“, neboť v sexu a erotice existuje tolik forem sebevyjádření a uspokojení, navíc každý člověk je unikát s jinými proporcemi a prožíváním, takže co je příjemné a euforické pro jednoho, může být absurdní a perverzní pro druhého. Nic není dobré nebo špatné, vše záleží na úhlu pohledu. „U dvou milujících se lidí, mezi nimiž vládne dokonalá souhra, by se výraz „perverzní“ neměl vůbec vyskytnout.“ (Kubík, 2010, str. 16)

### **2.3.1. Definice sexu**

Pohlavním stykem (sexuálním stykem či obecně sexem) se v nejužším slova smyslu rozumí penilně-vaginální styk (soulož neboli koitus). V širším smyslu se výraz pohlavní styk využívá i pro nepenetrativní formy fyzického kontaktu mezi jedinci, což má význam především u homosexuálně orientovaných lidí. Pojem sex můžeme chápat i jako synonymum pro erotiku a sexualitu. Rozlišujeme mnoho druhů sexuálního styku (orální, anální styk, mimomanželský, skupinový, tantrický sex, sex po telefonu atd.).

Barale (1986) nabízí praktickou definici: „Genitálie jsou dané: co s nimi děláme, je záležitostí tvůrčí vynalézavosti; to, jak interpretujeme, co s nimi děláme, je to, co nazýváme sexualitou.“ (in Duggan, 1990, str. 95).

Společnost západního stylu 21. století nejčastěji provozuje tzv. sex pro radost, jenž je oddělen od vlastní reprodukce; rekreační sex pak přímo slouží k uvolnění od napětí. Do této skupiny je možno zahrnout impulzivní sex – náhlé, impulzivní chování, pro nějž je charakteristické, že jedinec nehledí na možné důsledky (otěhotnění, nákaza pohlavně přenosnou nemocí).

#### **2.3.1.2. Sex jako fyziologická potřeba**

V Maslowově pyramidě potřeb je sex zařazen do kategorie potřeb primárních (biologických) vedle jídla a pití, dýchání, vylučování, spánku a odpočinku. Tyto

potřeby jsou označeny jako deficientní, je potřeba je neustále doplňovat. Nejsou-li tyto potřeby uspokojeny, nelze v pyramidě postoupit výše.

V této práci vycházím z předpokladu, že se jedná o formu rekreačního sexu odpoutaného od reprodukce, jehož cílem není uspokojit potřebu zachování života a rozmnožení vlastních genů. Dalším argumentem, proč lze sex považovat za copingovou strategii, nikoliv pouze za způsob uspokojování naléhavých potřeb, je vysoká bezpečnost, co se týče právě neuspokojení sexu jako potřeby. Bez jídla, vody a spánku bychom brzy zemřeli, budeme-li však půl roku bez sexu, téměř nic se nestane.

### **2.3.2. Trendy v sexuálním chování**

Ve 20. století pravděpodobně došlo k největším změnám v oblasti sexuálního chování a morálky. Pohlavní život už není spojen výlučně s manželstvím, jak tomu bývalo v dřívějších dobách. Můžeme to připsat především rostoucí sekularizaci našeho kulturního okruhu, rozpadu tradičního modelu rodiny patriarchálního typu a odklonu od striktní sexuální morálky židovsko-křesťanské náboženské tradice. (Weiss, Zvěřina, 2001) Mluví se také o tzv. postmoderní rodině, kdy klesá závislost dětí na rodičích, děti vychovávají páry mimo manželství, homosexuální páry, rodiny s jedním rodičem nebo dvě rodiny po rozvodu.

Důležitým prvkem těchto změn je vyrovnávání ženských a mužských rolí, dále také epidemie HIV/AIDS. Weiss a Zvěřina (2001) charakterizují hlavní trendy v sexuálním chování následovně<sup>6</sup>:

- Posouvání zahájení pohlavního života do stále nižších věkových kategorií (snižování věku koitálního debutu)
- Současné zvyšování věku prvního sňatku
- S tím související nárůst počtu sexuálních partnerů (i když některé výzkumy v evropských zemích naznačují v posledních letech u mládeže opačný trend v souvislosti s epidemií HIV/AIDS)
- Nárůst předmanželských sexuálních zkušeností (které se stávají v podstatě univerzálními)
- Sbližování věku prvního styku a částečně i počtu sexuálních partnerů u mužů a žen

---

<sup>6</sup> Str. 29, 30

- Zvyšování počtu adolescentů zahajujících pohlavní život před věkem zákonným
- Odpovědnější antikoncepční chování a vyšší počet pravidelných uživatelů kondomů u příslušníků mladší generace, a to jak při zahajování pohlavního života, tak i při pravidelných sexuálních stycích

Jakkoliv je poslední bod důležitý, Weiss a Zvěřina (2001) na základě výzkumů v České republice uvádějí, že i nadále je sexuální chování dospělé populace oproti evropským vyspělým zemím nezodpovědné, dále také, že české dívky uvádějí vyšší počty sexuálních partnerů (str. 27). Zajímavé také je, že rostou počty těch, kteří náhodné sexuální styky (tzv. na jednu noc) považují za přirozenou součást sexuality (v roce 1993 45% mužů a 18% žen, v roce 1998 48% mužů a 24% žen<sup>7</sup>). Všeobecně se lidé stavějí tolerantněji k dříve tabuizovaným sexuálním praktikám, např. ke skupinovému sexu, předmanželským stykům, homosexualitě, masturbaci, interrupci; co se však týče pornografie a mimomanželským stykům, zde můžeme vidět příklon k deliberalizaci<sup>8</sup>.

### 2.3.3. Sexualita a stres

*„Post coitum omne animal triste.“ – „Po sexu je každý tvor smutný.“*

Latinský aforismus

V této oblasti existují velmi protichůdná tvrzení. Všeobecně je známo, že stres má na sex negativní účinky. Je-li tělo ve stresu, „vypíná“ funkce, jež nejsou nezbytné pro řešení krizového stavu. Jestliže pohlavní funkce vyžaduje roztažení cév pro svůj optimální chod, je logické, že při stresu, kdy naopak dochází k cévnímu zúžení, bude potlačena. Stres také ovlivňuje mužský hormon testosteron a celkové nervové vyladění jedince. Pokud dojde k přetížení nervového systému, snižuje se vnímavost k dalším podnětům, v tomto případě sexuálním. U mužů je také podstatné to, že erekci řídí parasympatické nervstvo, zatímco stres aktivuje sympatický nervový systém, jenž parasympatickému brání v činnosti. U žen je pak podstatnější psychologické naladění; jsou-li myšlenkami u stresujících událostí, vytvářejí se zábrany a sexuální touha

<sup>7</sup> Str. 107

<sup>8</sup> Otázkou v případě pornografie zůstává, jak je charakterizována a zda respondenti ve výzkumech neuváděli odpovědi, „jaké by měly být“, než „jaké jsou“, protože my naopak v okolí sledujeme stále tolerantnější a liberálnější postoj, především ze strany žen. Je také možné, že od roku 1998, kdy Weiss a Zvěřina výzkum prováděli, se situace změnila (pozn. aut.).



opadá. Stres má u žen za následek také změny v menstruačním cyklu, což může způsobit až zástavu ovulace, tím pádem i neplodnost.

Na druhou stranu se v poslední době vyskytují pozitivní ohlasy na sex sloužící jako antidepresivní lék především u žen, které trpí migrénami. V nejrůznějších internetových diskusích tyto ženy tvrdí, že když už se přemůžou, bolest sice nezmizí zcela, ale významně ustoupí. Je to dáno faktem, že při orgasmu je vylučován hormon serotonin, přezdívaný hormon štěstí. Při migréně jsou nervy řízené serotoninem oslabeny, ale jakmile se jejich aktivita díky prožitému orgasmu zvýší, bolestivé pocity ustoupí. Kubík (2010) dokonce tvrdí, že látky obsažené v mužském spermatu mají pozitivní vliv na duševní pohodu. Nemusí tedy nutně dojít k orgasmu ženy, stačí nechráněný milostný akt s konečnou ejakulací muže.

Nejnovější výzkumy také ukazují pozitivní vlivy sexu na stresované lidi. Psycholog Stuart Brody<sup>9</sup> ze Skotska (který mimo jiné úzce spolupracuje s Petrem Weissem, předním českým sexuologem) dokázal, že sex snižuje hladinu subjektivního stresu a rychleji navrácí do normálu krevní tlak. Ragnar Beer<sup>10</sup> zase vysvětluje kolotoč sexuální frustrace. Tvrdí, že málo sexu zvyšuje stres, takto deprivovaní lidé si přibírají další pracovní povinnosti, v důsledku čehož mají ještě méně sexu a více stresu, který může přerůst až v depresi. Řešení tedy Beer vidí v omezení práce a zvýšené pozornosti intimnímu životu.

Autorka Bernice Kanner (2006) naopak uvádí procentuální výsledky odpovědí na otázku, zda je sex přeceňován. 62% procent dotázaných tvrdí, že ve srovnání s prací ano. Pouze 20% mužů jej považuje za prostředek k uvolnění, 11% by si bez něj dovolilo život zcela představit.

Mnozí autoři, ale také primitivní společnosti, považují sexualitu za prostředek, jak dosáhnout vyššího vědomí (jmenujme např. nejznámější indickou praktiku známou jako tantrický sex). Některé rituální obřady končí sexuálními orgiemi a extází. Spirituální fenomény a nadpřirozené jevy se mohou vázat na projevy sexuality a erotiky. Kubík (2010) tento jev označuje termínem „subspace“. Jedná se o mentální stav navozený činností hormonů a chemickými procesy v těle vyvolanými intenzivní rozkoší ze sexuálního aktu. Jedinec má pocit, jako by se jeho vědomí odloučilo od pozemského těla a odpoutalo od reality. Po tomto ohromujícím zážitku však

---

<sup>9</sup> Převzato z [www](http://zena.centrum.cz/zdravi/clanek.phtml?old_url=zdravi/antikoncepce/2010/1/29/clanky/sex-stres/):

[http://zena.centrum.cz/zdravi/clanek.phtml?old\\_url=zdravi/antikoncepce/2010/1/29/clanky/sex-stres/](http://zena.centrum.cz/zdravi/clanek.phtml?old_url=zdravi/antikoncepce/2010/1/29/clanky/sex-stres/);  
původní zdroj nedohledán, poslední přístup 15. 9. 2011

<sup>10</sup> Tamtéž, jako v pozn. 8

nastává fáze vyčerpání, nazvaná termínem „subdrop“. Člověk má pocit ztracenosti a tísně. Tento stav však většinou rychle odezní.

#### **2.3.3.1. *Sexuální přechod***

Sexuálním přechodem se označuje stav, kdy se jedinec postupně odpoutává od každodenních starostí a svou pozornost směřuje k erotickým zkušenostem (Edlin, Golanty, 2011). Dá-li se tedy sex využít jako copingová strategie bojující proti stresu, je potřeba nejprve změnit myšlení a vnímání odvratem od stresujících podnětů, k čemuž slouží právě sexuální přechod. Již samotné naladění na sexuální akt může zastat funkci copingové strategie, neboť mysl zaměstnává zcela opačnými emocemi, než které souvisejí se stresem.

Během přechodu si jedinci nebo páry hledají klidné místo, aby se nemuseli obávat vyrušení. Poté mohou zahájit přechodové činnosti – sdílení zájmů, poslech příjemné hudby, společná koupel, masáž apod. Jsou částečně nebo úplně svlečení, líbají se nebo navzájem dotýkají. Partneri mohou být duševně naladěni na sexuální akt dlouho předtím, než je připraveno jejich tělo; v takovém případě čekají na vhodné podmínky k sexuálnímu vyjádření.

Jak přechod postupuje, mysl stále více „nasakuje“ sexuálně nabitými tělesnými vjemy a pocity. Čas je vnímán naprosto jinak, neboť erotično neplyne v sekundách a minutách, ale ve fázích postupně od rozkoše po touhu, od vzrušení z přicházejícího okamžiku po totální ponoření se do zážitku.

U jedinců sexuálně vyžívajících nebo v nově ustavených párech si jednotlivci nemusí být úplně jisti, jaké přechodové činnosti jsou pro ně nejvhodnější. Obávají se studu a odsuzování, snaží se ze všech sil „vypadat dobře“ a „dělat to správně“. Postupem času však zábrany a stud vymizí a přechod se stane jednodušší, přirozenější. Tak se tedy činnosti, jež by se mohly zdát jako stresující, mění v blahodárně působící na tělo i mysl.

#### **2.3.4. *Sexuální motivace a chování v období nástupu na vysokou školu***

Důležitými ukazateli, jež naznačí, zda se jedinec zapojí do sexuálního aktu, či se jej zdrží, jsou motivace a jejich změny. Některé z těchto motivačních změn lze pozorovat v období nástupu na vysokou školu, což je důležitým mezníkem v lidském životě a právě v tomto období se jedinci více zapojují do sexuálního chování. „Prvotní vysokoškolské zkušenosti zahrnují setkávání se s příležitostmi, jež nabízejí možnost účastnit se široké řady aktivit, které jednak představují riziko pro jedincův vývoj

a jeho zdraví, a jednak tento vývoj a růst umožňují“. (Schulenberg, Maggs, 2002, in Patrick & Lee, 2010). Mezi rizikové aktivity patří například pití alkoholu, s nímž jsou spojeny sociální, emocionální a copingové pohnutky, jakož i pohnutky směřující ke konformitě.

Na základě dat z jednoho dlouhodobého výzkumu lze nové vysokoškolské studenty rozdělit do 3 skupin: v první se nacházejí ti, kteří nebyli sexuálně aktivní a i po nástupu na vysokou školu se zdržují sexu; do druhé lze zařadit ty, kteří nebyli sexuálně aktivní, ale během několika měsíců po nástupu na VŠ se do sexuálních aktivit zapojili; do třetí skupiny pak patří studenti, kteří již sexuálně aktivní byli (Patrick & Lee, 2010, str. 674).

Především jedinci z druhé skupiny vypovídají o víceúrovňových změnách v motivacích, jež se týkají zapojení do sexuální činnosti (větší potřeba intimity, zvýšení touhy po sexu, snížení hodnot a nepřipravenosti na sex). Zhruba po prvním roce jsou pak veškeré sexuální motivace jedinců z druhé skupiny nerozlišitelné od pohnutek těch, kteří již dříve byli sexuálně aktivní a mají tedy tzv. náskok. Dalším důležitým poznatkem tohoto výzkumu byl fakt, že „zkušené ženy referovaly o pohnutkách týkajících se intimity, nezkušení muži referovali o pohnutkách týkajících se copingu“ (Patrick & Lee, 2010, str. 674). Taktéž bylo zjištěno, že „vysokoškolští studenti považují rozkoš, pocity ocenění, možnost dávat a přijímat potěšení a vyjadřovat emoce za největší odměnu plynoucí ze sexuálního chování“ (Patrick & Lee, 2010, str. 675). Ti, kteří se do sexuálních aktivit nezapojují, uvádějí nejčastěji tyto tři argumenty: zdraví (snaha vyhnout se těhotenství a nemocem), morálka (náboženské vyznání) a nepřipravenost na sex. Všechny tyto argumenty jsou pak pro ženy důležitější než pro muže, pro něž jsou naopak důležitější pohnutky podporující sexuální chování (zlepšování, coping). Zároveň rozlišování pohnutek jedince, proč mít sex, může vést k lepšímu pochopení, jak motivace ovlivňují chování. „Například chování těch, kteří mají sex z pozitivních pohnutek (rozkoš, intimita), má za následek mnohem lepší emoční stavy a mezilidské vztahy než chování těch, kteří se sexem něčemu vyhýbají (např. tomu, že bude partner naštvaný)“. (Patrick & Lee, 2010, str. 676)

### 2.3.5. „Přátelství s výhodami“ a sex na jednu noc

Mezi muži a ženami, jak bylo opakovaně zjištěno a je všeobecně přijímáno, existuje spousta rozdílů v sexualitě a výběru partnera. Evoluční psychologové tvrdí, že „muži jsou na rozdíl od žen více zaměřeni na genitálie a orgasmus, muži jsou také více ochotni k sexuálním vztahům bez citového zapojení a vyhledávají více sexuálních partnerek. Další skutečností také je, že muži kladou větší důraz na fyzickou atraktivitu partnerky, kdežto ženy preferují socioekonomický status před partnerovým vzhledem. Tyto rozdíly se zdají být univerzální.“ (Townsend & Wasserman, 2011, str. 1173) Další rozdíly by vyvstaly, pokud bychom se zaměřili na výzkumy různých národů.

V naší euroamerické společnosti, kde jsou ženy na mužích ekonomicky téměř nezávislé, se pohlavní rozdíly v sexuálních postojích a chování stírají. Jakkoliv jsou ale zmírněny, stále jsou významné, což je podstatné především pro emoční reakce na krátkodobé a náhodné sexuální vztahy<sup>11</sup>.

„Během let se u mužů a žen vyvinuly různé strategie a emocionálně-percepční mechanismy. Ženy přitahuje schopnost a ochota mužů investovat do potomků a zároveň dokážou odhalit falešné předvádění, také vynalezly metody, jak působit proti vyhýbání se povinností vyplývajících z péče o potomka. Mužské mechanismy zahrnují schopnost oddělit od sebe sexuální rozkoš a touhu po různých sexuálních partnerkách, jež vykazují znaky plodnosti, od investice do péče o potomka a jeho matku.“ (Townsend & Wasserman, 2011, str. 1174) Tyto strategie a mechanismy se navzájem kříží, konflikt mezi nimi představuje *střet strategií*. „Ženy a muži si vyvinuli emočně-motivační mechanismy, které je před tímto střetem varují a dovolují vytvořit vlastní chování, které střet strategií eliminují nebo snižují.“ (Townsend & Wasserman, 2011, str. 1174) Strategie a problémy, které jsou jimi řešeny, však nejsou vždy zřetelné, většinou se vyskytují ve formě tužeb, přitažlivosti a nejzákladnějších emocí, které řídí a podněcují jednání. V náhodných sexuálních vztazích jsou ale jednotlivcovy vlastní sexuální postoje, motivace a kritéria pro volbu partnera zásadně porušeny a překročeny. Bylo však zjištěno, že „stejně procento žen i mužů odůvodňuje sex na jednu noc touhou po uspokojení a možností navázání romantického vztahu“ (Townsend & Wasserman, 2011, str. 1174). Navzdory tomu muži jsou ochotnější mít

---

<sup>11</sup> V angličtině existuje pro takové vztahy nepřeložitelný pojem „hookups“ („hooker“ znamená pejorativně prostitutka), pro naše účely se nejlépe hodí volný překlad „sex na jednu noc“ (pokud žena muže zná, sex na jednu noc občasně provozují, ale nemají spolu trvalý vztah, bude užít pojem „přátelství s výhodami“)

sex na jednu noc s pouhými známými nebo i neznámými partnerkami a doufají, že v budoucnu budou mít více známostí na jednu noc, ženy naopak preferují sex s bližšími osobami (rozuměno v rovině známý – kamarád – dobrý přítel) nebo trvalými partnery a doufají v romantický vztah.

„Výzkumy ukazují, že (s několika výjimkami) bývají emocionální reakce na sex na jednu noc u žen negativní, zatímco u mužů pozitivní.“ (Townsend & Wasserman, 2011, str. 1174) Ženy očekávají jistou kvalitu a délku investice do sebe samé i v případě, že jsou si plně vědomy toho, že se jedná o nezávazný sexuální styk. Později se u nich objevují negativní myšlenky a pocity, jako je stud, hněv, lítost, sebeobviňování, cítí se zraněné a nejisté ohledně budoucího vztahu s danými partnery. Nevázanost sexuálně tolerantních žen provází silnější a dlouhodobější emoční distres. Pokud však žena cítí, že má vše pod kontrolou, nepřipadá se zranitelná a využitá a muž vykazuje přiměřenou ochotu k investici, tento distres se nemusí nutně dostavit a žena si svou nevázanost dokonce může užívat. S větším počtem partnerů ovšem obavy o dostatečnou investici neklesají. Muži s více příležitostnými partnerkami výše zmíněné depresivní symptomy nevykazují. Bylo zjištěno, že penetrativní nezávazné vztahy jsou jedinci, kteří začínali semestr s pocity distresu a osamocení, spojovány s ústupem těchto negativních pocitů. Naopak u těch, kteří se na začátku semestru necítili tak osamoceni a ve stresu, se tyto symptomy zhoršily, pokud se zapojili do penetrativních nezávazných aktivit. V souladu s tímto zjištěním se dá říct, že alespoň pro některé jedince a alespoň na určitou dobu jsou tyto nezávazné krátkodobé známosti zdrojem duševní pohody. (Townsend & Wasserman, 2011)

### 3. Praktická část

#### 3.1. Úvod

V poslední době se všude kolem mluví o stresu a jeho dopadech na zdraví. Jsou na nás kladeny vysoké nároky, žijeme uspěchaně, stěžujeme si na nedostatek kvalitního odpočinku, mnoho z nás má sedavé zaměstnání, ohrožují nás civilizační choroby spojené právě se stresem a nezdravým životním stylem včetně stravování. Ani studenti, kterým zaměstnaní lidé často závidí, toho nejsou ušetřeni. Mnohdy musí opustit domov, přestěhovat se do rušného města, osamostatnit se, vyrovnat se se zvýšenými nároky kladenými ve škole, finanční odpovědností, partnerskými vztahy, které nabývají na vážnosti.

Ruku v ruce s varováním před stresem jdou také nejrůznější návody a rady, jak se ho zbavit. Máme sportovat, zdravě jíst, odpočívat, meditovat. Málokdo má ale natolik pevnou vůli, aby to vše pravidelně plnil. Já se pokusím ukázat, že existuje ještě jedna, vcelku opomíjená, metoda, která napomůže v boji se stresem. Sex. Činnost, které se povětšinou oddáváme velmi rádi, nejsou k ní zapotřebí žádné zvláštní pomůcky, může po ní následovat odpočinek a někdy nás také přenese do vyšších sfér jako meditace.

Výzkum<sup>12</sup>, na němž se podílel ve společnosti Stuarta Brodyho ze Skotska také Petr Weiss, český sexuolog, pojednává o tom, že současný orgasmus muže i ženy přináší spokojenost v sexuální oblasti, životě, partnerství i duševním zdraví. I já se budu zabývat pozitivním vlivem sexu na život jedince, hlavně pak na způsob, jak se vyrovnává se stresem. Nebude mě zajímat, zda došlo k orgasmu, už vůbec ne, zda jej měli oba partneři zároveň. Zaměřím se na porozumění chování mladých lidí, resp. studentů, jejich prožívání stresu a sexuální život.

#### 3.2. Výzkumné otázky

Cílem mého výzkumu bude nalézt odpovědi na následující otázky:

- Je zkouškové období pro studenty stresující?

---

<sup>12</sup> Z výzkumu je dostupný pouze abstrakt a krátký závěr na www síti. Přístup k celému článku je placený, proto jej zmiňuji jen okrajově a nezahrnuji do bibliografie, neboť jsem se s ním blíže neseznámila. Simultaneous Penile–Vaginal Orgasm Is Associated with Sexual Satisfaction (Brody, Weiss)

- Jak se u studentů stres projevuje?
- Jak se studenti se stresem vypořádávají?
- Patří mezi copingové strategie sexuální aktivity?
- Jsou tyto aktivity subjektivně vnímány jako relaxační, případně

aktivační k dalšímu zvládnání stresu?

Primárním účelem práce bude porozumět chování mladých lidí, poznatky nemají sloužit k řešení problematiky stresu a sexuality. Pokusím se potvrdit (či vyvrátit) hypotézu, že sex figuruje u stresovaných studentů jako jedna z copingových strategií, nebo jinak, vyskytnou-li se u studentů ve zkouškovém období epizody stresu, uchylují se k sexuálnímu chování a praktikám, aby stres odbourali.

### **3.3. Výzkumná strategie a technika sběru dat**

V rámci výzkumu se pokusím zjistit, zda se sexuální praktiky využívají jako copingové strategie. Mým cílem nebude podrobně zkoumat lidskou sexualitu či mapovat stresory a stresové reakce, ale najít souvislost mezi epizodami stresu a sexem.

Jako metodu zkoumání volím kvalitativní výzkum, protože mi dovoluje přiblížit se k informátorům/kám a k jejich prožitkům a zkušenostem hlouběji, než by mi to umožnil kvantitativní výzkum. „Kvalitativní výzkum nám pomáhá rozumět pozorované realitě.“<sup>13</sup> Protože součástí výzkumu jsou i intimní otázky, bude lepší osobní přístup ke každému jednotlivému informátorovi/ce. Dalším důvodem ke zvolení kvalitativního výzkumu je také omezený počet informátorů.

Jako konkrétní metodu techniky sběru dat využiji polostrukturované rozhovory. Polostrukturovaný rozhovor (rozhovor s návodem) „pomáhá udržet zaměření rozhovoru, ale dovoluje dotazovanému zároveň uplatnit vlastní perspektivy a zkušenosti.“<sup>14</sup> Tato metoda mi tak umožní hlubší vhled do zkušeností informátorů/ek, porozumění těmto zkušenostem a jejich formulacím. Toto porozumění mi dále usnadní skutečnost, že informátoři/ky mi jsou věkově blízcí a zkušenosti jsou podobné.

Před zahájením rozhovorů jsem si připravila otázky, které jsem v průběhu jednotlivých rozhovorů v závislosti na kontextu měnila a doplňovala. Zajistilo mi to tak přesvědčení, že informátoři/ky odpovídají opravdu na moji otázku a ne jejich

---

<sup>13</sup> (Disman, 2002, str. 291)

<sup>14</sup> (Hendl, 2005, str. 174)

subjektivní výklad otázky, tedy že jí rozumí. Tak jsem si mohla být jistá, že zjistím opravdu to, co potřebuji.

Výzkum by měl být co nejméně ovlivněn postavou výzkumníka. V této minimalizaci efektu na kvalitu rozhovoru mi měly pomoci právě polostrukturované rozhovory, které nedovolují příliš se vzdálit od tématu. Ani skutečnost, že informátory/ky znám, dle mého názoru výzkum nijak neovlivnila, naopak jim pomohla k upřímnosti odpovědí na intimní otázky.

Rozhovory jsem prováděla během zimního zkouškového období akademického roku 2011/2012 (leden – únor 2012). Všechny se odehrály v Praze. Rozhovory jsem zaznamenávala na diktafon, což mi umožnilo jejich následný přepis.

### **3.4. Charakteristika otázek rozhovoru**

K vytvoření otázek polostrukturovaného rozhovoru mi napomohla výzkumná literatura a konzultace s kompetentními osobami.

Otázky se zaměřují na deskripci stresových projevů, stresových reakcí, frekvence copingových aktivit a pocitů jedinců.

Celkem jsem do rozhovoru zařadila 7 otázek. 1 otázka byla uzavřená, dovolovala jen odpovědi formou ano nebo ne, dalších 6 otázek bylo otevřených, to znamená, že se informátoři/ky měli rozhovořit o svých zkušenostech.

**Otázka č. 1:** „Když probíhá zkouškové období, býváš ze školních záležitostí ve stresu?“

Uzavřená otázka, která nabízela pouze odpověď ano nebo ne, v některých případech pak informátorovo vlastní rozvinutí, jak velký tento stres je.

**Otázka č. 2:** „Jak se to u tebe projevuje?“

Otevřený charakter otázky nutí informátory/ky k popisu vlastních projevů stresu. Zajímaly mne veškeré příznaky, fyziologické, emocionální i behaviorální, žádala jsem co nejpřesnější obraz situace.

**Otázka č. 3:** „Co děláš, když jsi ve stresu? Máš nějaké taktiky, které ti pomáhají tento stres zvládat? Jaké?“

Stejný typ otázky jako v bodě č. 2. Zkoumá, zda studenti ve zkouškovém období využívají nějaké taktiky k odbourání stresu a jaké tyto taktiky jsou.



**Otázka č. 4:** „Co jiného tě ještě napadá?“

Další otevřená otázka, která měla informátory/ky donutit k hlubokému zamyšlení, aby nic neopomenuli.

**Otázka č. 5:** „A co třeba nějaké sexuální aktivity? Jaké konkrétní aktivity využíváš?“

Tato otevřená otázka zjišťuje sexuální apetenci ve zkouškovém období. Úkolem bylo zjistit, zda lze sexuální činnosti zahrnout mezi aktivity napomáhající vyrovnávání se se stresem (copingové aktivity), popřípadě jakých forem tyto činnosti nabývají.

**Otázka č. 6:** „Prosím, seřaď činnosti, které jsi vyjmenoval/a, podle frekvence, tedy podle toho, jak často je ve stresu provozuješ.“

Pokyn k seřazení činností podle frekvence v této otázce měl pomoci zjistit, které činnosti informátoři/ky vyhledávají nejčastěji, když jsou ve zkouškovém období stresováni, a které jsou naopak na posledním místě.

**Otázka č. 7:** „Jak na tebe tyto činnosti působí“

Poslední otevřená otázka zkoumá následné negativní, neutrální či pozitivní pocity po vykonání činnosti, zda jsou relaxačního či povzbuzujícího charakteru, zda síly dodávají či ubírají atd.

### **3.5. Výběr a popis vzorku**

Cílová skupina tohoto výzkumu je skupina 14 studentů Univerzity Karlovy ve věkovém rozmezí 20-26 let. Při výběru vzorku jsem zvolila metodu účelového vzorkování, neboť mým cílem není generalizovat zkoumaný fenomén na celou populaci, pouze zjistit, zda se vůbec vyskytuje. Také mi záleželo na tom, aby se mi informátoři/ky otevřeli a nepocíťovali stud nad diskutovaným tématem, proto jsem hledala informátory/ky v okruhu známých lidí, o kterých již něco vím (informačně bohaté případy); bylo snazší odhadnout, zda budou ochotni spolupracovat nebo ne. Účelový výběr taktéž volím na základě charakteristiky, že předmětem výzkumu je sociální jev (jednání vyvolané stresem) v sociální skupině (pražští vysokoškolští studenti). V základních charakteristikách (věk, vzdělání, místo pobytu, stresogenní

faktory) si byli jedinci podobní. Mezi další charakteristiky patří, že nikdo z informátorů/ek nemá dítě ani nikoho na sobě závislého (např. nemocný rodič), navíc si všichni na studium přivydělávají, ať už formou brigády, nebo prací na částečný či plný úvazek. Nikdo nestuduje dálkově. Všichni již zahájili svůj sexuální život.

Následující tabulka uvádí přehled informátorů/ek, jejich jména, věk, bydliště v Praze, fakultu UK a stav.

	<b>Věk</b>	<b>Bydliště v Praze</b>	<b>Fakulta</b>	<b>Stav</b>
<b>Ilona</b>	24	Privát	UK FHS	Bez přítele
<b>Hana</b>	24	Koleje Větrník	UK FHS	Přítel; 2 roky
<b>Pavčina</b>	25	Koleje Větrník	UK FSV	Bez přítele
<b>Dominika</b>	23	Koleje Větrník	UK MFF	Bez přítele
<b>Juliana</b>	24	Privát	UK PF	Bez přítele
<b>Kateřina</b>	23	Privát	UK PřF	Přítel; 3,5 roku
<b>Klára</b>	22	Koleje Hvězda	UK PF	Bez přítele
<b>Lukáš</b>	23	Koleje Větrník	UK MFF	Přítelkyně; 1 rok
<b>Petr</b>	25	Koleje Větrník	UK PřF	Přítelkyně; 3 roky
<b>Dan</b>	20	Koleje Hvězda	UK PF	Bez přítelkyně
<b>Vojtěch</b>	22	Koleje Hvězda	UK PřF	Přítelkyně; 1,5 roku
<b>Martin</b>	24	Privát	UK MFF	Bez přítelkyně
<b>Jan</b>	26	Privát	UK PF	Bez přítelkyně
<b>Michal</b>	22	Koleje Větrník	UK FSV	Bez přítelkyně

### 3.6. Etika výzkumu a vedení rozhovoru

Informátory/ky jsem oslovovala osobně na základě předchozí znalosti a posouzení předešlých komunikačních zkušeností. V průběhu běžných rozhovorů se dozvídali o obecnějším tématu mé práce (coping a copingové strategie), většinou je

velice zaujalo a vyptávali se dál. Ty, kteří se již při normálních setkáních živě zajímali o průběh práce, její obsah a cíle, jsem požádala o rozhovory. Všichni přímo oslovení (7 žen a 7 mužů) ochotně souhlasili.

V úvodu každého rozhovoru jsem informátora/ku seznámila s tématem tohoto rozhovoru (jak se studenti vypořádávají se stresem ve zkouškovém období). Název práce (Sex jako copingová strategie) nikdy nezazněl, nikdo tedy nemohl být ovlivněn tušením, co je skutečným cílem, a představou, jak by měl odpovídat. Osvětlila jsem průběh rozhovoru a zdůraznila, že kdyby bylo něco nejasné, nemají se ostýchat a ihned se zeptat, aby nedošlo k omylu. Vzhledem k tomu, že teoretický jazyk celé práce byl v rozhovorech převeden do observačního jazyka, byly otázky všem naprosto srozumitelné. Dále jsem informátory/ky seznámila se strukturou otázek a způsobem odpovídání. Pokud se v průběhu rozhovoru odklonili od tématu, nechala jsem je hovořit, až následně jsem je vhodně zvolenou doplňující otázkou nasměrovala zpět k tématu. Jak již bylo řečeno, všechny informátory/ky znám, takže přílišnou nervozitu z jejich strany jsem neočekávala. To spíše já jsem se v pozici výzkumníka cítila zpočátku nejistá, to však brzy pominulo.

V otázkách sexuality jsem se k informátorům/kám chovala citlivě, avšak profesionálně, nijak jsem toto téma neobcházela ani nevyvyšovala. Záměrem bylo jednat s informátory/ky na přátelské úrovni, takovým způsobem, aby mi poskytli co nejvíce informací přínosných k výzkumu. Dle mého názoru byl tento cíl dosažen, informátoři/ky byli upřímní a otevření.

Rozhovory se odehrávaly na různých místech, v mém bytě, v restauraci, na kolejích. Domnívám se, že místo konajícího se rozhovoru nemělo žádný vliv na jeho průběh.

Před zahájením rozhovorů jsem informátory/ky požádala o souhlas s pořízením zvukového záznamu a ujistila je, že bude použit pouze za účelem mé vlastní transkripce. Navrhla jsem, že změním jejich jména, a ačkoliv to někteří nepovažovali za nutné, učinila jsem tak. Nová jména jsem pak používala během celé transkripce, analýzy a interpretace dat. Také jsem nabídla, že jim poté transkript předložím ke schválení, nikdo však této možnosti nevyužil.

### **3.7. Zpracování a interpretace dat**

Za nejdůležitější jsem během analýzy dat považovala obsah odpovědi, nikoli jejich přesné znění. Proto jsem během transkripce, kterou vyžadoval další postup,

využila selektivní přepis rozhovorů, kdy jsem zvukové nahrávky oprošťovala od opakujících se slovních spojení, přebytečných slov a nedokončených vět.

Dále bylo potřeba transkripci zpracovat, neboli provést její obsahovou analýzu (rozbor obsahu záznamu určité komunikace). Jelikož jsem již měla otázky seřazeny podle jednotlivých témat (příznaky stresu, zvládání stresu, sexualita, frekvence činností a hodnocení zvládacích taktik), bylo jednodušší je dále roztrždit do subtemat, s nimiž korespondují výzkumné otázky a jež dále rozvádím v následujících podkapitolách.

### **3.7.1. Stres u vysokoškolských studentů**

Protože jsem data sbírala v průběhu zimního zkouškového období akademického roku 2011/2012, všichni informátoři/ky shodně odpovídali, že se cítí být pod tlakem, ve stresu. To podporuje myšlenku, že studium na vysoké škole je stresující a klade na studenty vysoké nároky.

2 informátorky a 2 informátoři sdělili, že zkouškové samo o sobě stresující není, ale velké zkoušky ano. Pokud se jedná o malé zápočty a lehčí zkoušky, cítí se být tzv. „v pohodě“, až teprve u velkých a těžkých zkoušek se naplno projeví stres.

### **3.7.2. Projevy stresu**

Taktéž na otázku, která se týkala projevů stresu, informátoři/ky odpovídali shodně a v souladu se seznamem uvedeným v teoretické části (str. 13). Ve fyziologické rovině zmiňovali změněnou palpitaci, nechutenství, průjem, pocity na zvracení, bolest hlavy, svíravé pocity, třas rukou a pocení dlaní. 2 informátorkám se ve zkouškovém období vlivem stresu zhoršuje kvalita pleti a objevují se ekzémy.

V emocionální rovině referovali o výkyvech nálad (především ženy podle svých slov bývají nepříjemné na své okolí), potíží se soustředěním, psychické únavě a pochybnostech o sobě samé, zabývání se neustále dokola nadcházející zkouškou, nervozitě. 3 ze 7 mužů výslovně uvedli, že je přestane zajímat okolí, jak se kdo cítí (čili neschopnost projevit sympatie). Lze soudit, že u žen se stres projevuje zvýšenou citlivostí na emoce a projevy okolí, zatímco u mužů je tomu naopak.

Co se týče chování a jednání ve stresu, z dat jsem vyčetla, že je běžné vyhýbání se úkolům, kousání nehtů, zvýšená konzumace kávy, čaje a především cukru. U kuřáků se zvýší spotřeba cigaret. Dalšími zmíněnými příznaky jsou spánkové potíže, zhoršené výkony v práci či ve škole („*Nestíhám, nevím, co dřív, nemám na nic čas*“ – Dan, 20 let), pláč (nepřiměřený stres ze zkoušek pravidelně rozpláče

2 informátorky: „Když jsem v nejhorším stresu, tak pláču. Snažím se, abych u toho aspoň byla sama, ale na kolejích skoro nikdy nejsi sama, tak pláču ve sprše. Normálně stojím ve sprše, teče po mně voda a já do toho brečím. Není to slyšet přes tu sprchu a naštěstí ani vidět.“ – Juliana, 24 let).

### **3.7.3. Zvládání stresu**

Na rozdíl od předchozí oblasti se zde výpovědi informátorů/ek rozcházejí.

Podle vypořizovaných dat lze informační skupinu rozdělit na tři části: aktivní, pasivní a smíšenou. Do aktivní jsem zařadila 5 informátorů/ek (3 ženy, 2 muži), do pasivní 6 informátorů/ek (2 ženy, 4 muži) a do smíšené 3 informátory/ky (2 ženy a 1 muž). Pojmy „aktivní“ a „pasivní“ jsem zvolila na základě převládajících metod sloužících k vyrovnání se se stresem. „Smíšená“ skupina využívá stejnou měrou jak aktivní, tak i pasivní metody boje se stresem.

#### **3.7.3.1. Aktivní skupina**

Aktivní informátoři/ky odpovídali na otázku, jaké volí metody k boji se stresem, že si zajdou zasportovat (nejčastěji posilovna, fotbal a tanec) nebo na procházku a aktivně se připravují (zvýší intenzitu učení, rekapituluji minulé chyby, aby se jich mohli napříště vyvarovat). 3 z 5 také zmínili, že se snaží stanovit priority, určit, co je ve studiu nejpřednější, tomu se věnují naléhavěji, naopak to, co vyhodnotí nadále jako méně podstatné, odloží na později nebo nesplní vůbec.

Mezi další zmiňované metody užité ke zvládání stresu patří fyzická námaha při úklidu, vaření, návštěvy kulturních zařízení (kino, divadlo).

Ačkoliv 4 z těchto 5 aktivních informátorů/ek zmínilo, že si občas večer zajdou do hospody na drink, což by mohlo být považováno za pasivní metodu úniku, všichni mi vysvětlili, že do baru míří jen první kroky. Poté, co se ocitnou ve stresu, je jejich mozek natolik zahlcen myšlenkami na nadcházející zkoušku a případný neúspěch, že není schopen produktivně myslet. Čili potom, co stres takto odsunou na vedlejší kolej, se k němu později vrátí a snaží se o aktivní nápravu a zároveň relaxaci (formou sportu), aby měli dostatek sil a pozitivnější myšlenky díky vyplaveným hormonům.

*„Občas se na to učení úplně vykašlu a jdu do hospody za známým, abych se trochu odreagovala. Dám si pár drinků, myslím na něco jiného. Když něco vypiju, myšlenky na školu prostě zmizí a já se bavím. Ale pak je mi na druhý den špatně a mám výčitky. Takže až se proberu z kocoviny, jdu buď na brusle, nebo si zatančit,*

*podle počasí, a pak hned zase makám na škole a doháním, co jsem kalením zameškala.“ – Klára, 22 let*

### **3.7.3.2. Pasivní skupina**

Pasivní informátoři/ky naproti tomu nejčastěji uváděli, že proti stresu nedělají nic, nepoužívají žádné zvládací taktiky. Jediné, co pomůže zbavit se stresu nebo jej alespoň zmírnit, je úspěšně složit zkoušku nebo zápočet. Na dalším místě bylo velmi často uváděno sledování populárních zahraničních seriálů. „*Nic nedělám, že bych šla cvičit nebo tak něco, to ne. Místo toho si na 40 minut pustím seriál, dostanu se do jiného světa, kde nejsou zkoušky, hlavně když nemusím číst. No a pak se vrhnu zpátky do práce. Takhle to udělám třeba třikrát, čtyřikrát denně.*“ (Pavčina, 25 let)

Všichni informátoři/ky z této skupiny uvedli, že 2-3 dny před zkouškou jde téměř vše ostatní kromě učení stranou a přijde na řadu až po zkouškovém období. Někteří natolik zintenzivní míru učení a navýší čas věnovaný přípravě na zkoušky, že na nic jiného již čas nezbude. „*Nikdo mě prostě nikam nedostane. Zavřu se na pokoji s knížkami a třeba dva dny v nich ležím. Maximálně tak ten seriál si pustím, ale ven prostě nejdu.*“ (Pavčina, 25 let)

Samozřejmě i tahle skupina zmiňovala alkohol. Je známo, že alkohol v malých dávkách má skutečně stimulující účinek (Křivohlavý, 1994, str. 57). Ale pouze a jen v malých dávkách, s větším množstvím se napětí nesníží, jen je vyvolán nemístný pocit odvahy a domýšlivosti na vlastní schopnosti (tamtéž, str. 58). Toho si jsou většinou informátoři/ky vědomi, podle vlastních slov „zajdou do hospody jen občas a na pár piv“, večer před zkouškou však vůbec: „*snažím se chránit si mozkové buňky vším možným*“ (Pavčina, 25 let).

### **3.7.3.3. Smíšená skupina**

2 ženy a 1 muž jsem zařadila do smíšené skupiny, neboť stejnou měrou využívají aktivní i pasivní metody k boji se stresem. Juliana uvedla, že hodně vyhledává povzbuzení od kamarádů a blízkých (sociální opora, viz Širší strategie zvládání stresu, str. 19) a každý den se těší na oběd, protože to je podle ní jediné jídlo, u kterého nemyslí na školu. „*Prostě na tu hodinku, hodinku a půl, co oběd trvá, úplně vypnu.*“ Na druhou stranu si jako jedinou aktivitu ponechává tanec, všechny ostatní koníčky omezuje. Tvrdí, že tanec léčí a že jí díky němu svět připadá krásnější a věci snadnější.

Velmi zajímavou a upřímnou odpověď na otázku, jaké taktiky ke zvládnání stresu používá, uvedla Dominika (23 let): „*No, buď se opiju, samozřejmě, to asi každý, nebo jdu nakupovat. To mi většinou pomáhá. Nakupuju cokoliv. Prostě úplně cokoliv, stačí vlézt do obchodu, oblečení, mobily, jednoduše fakt cokoliv nakupovat, nebo přemýšlet, kde je to lepší, hezčí, a tak prostě nemyslím na školu. A opiju se radši s někým, prostě tak, že od večera do rána, a potom celý den mi je zle, takže dva dny mám postaráno, že nemyslím na školu.*“

Taktéž Martin (24 let) uvedl jako zvládací taktiku jít do hospody (pasivní zvládnání), mimo to chodí dvakrát týdně hrát fotbal (aktivní zvládnání).

### **3.7.4. Sexuální aktivity ve stresu**

#### **3.7.4.1. Ženy**

Skupinu 7 žen lze v otázce sexuálních aktivit ve stresu ve zkuškovém období rozdělit na tři podskupiny v závislosti na četnosti těchto aktivit a touze po sexu.

Do první podskupiny spadají 2 ženy (Ilona a Juliana), které referovaly o klesající touze po sexu. Ilona uvedla, že v případě, má-li stálého přítele, sex provozuje, ale snaží se jej urychlit, tedy vynechává mazlení před i po aktu. Nemá-li přítele, nemá ani sex, protože nemá čas jej vyhledávat. Juliana tvrdí: „*Ve zkuškovém jsem tak nervózní a na pokraji zhroucení, že se s klukama rozcházím.*“ Neexistuje u ní v tu dobu žádná touha, nechce se s nikým vidět, ani masturbaci neprovádí.

Do druhé podskupiny spadají opět 2 ženy (Hana a Kateřina), u nichž se touha nijak nemění, je stále konstantní nezávisle na stresu, ovšem uznávají, že sex má pozitivní účinek na stres, buď jej alespoň na nějakou dobu odsune, nebo se žena uvolní a relaxuje. Obě ženy uvedly, že mají stálého dlouhodobého přítele, dalo by se tedy usuzovat, že v trvalém partnerském svazku se sexuální touha nijak výrazně nemění v závislosti na okolnostech, nejedná-li se o velké životní změny. Co se týče konkrétních aktivit, všechny ženy (včetně Ilony z první podskupiny) uvedly klasický model, tedy predehra, mazlení, samotný sexuální akt a dohra opět spojená s mazlením.

Do třetí podskupiny pak spadají 3 ženy (Pavčina, Dominika, Klára), které mají chuť na sex stále vysokou. Ve stresu ze zkuškového období se jim nezvyšuje, ale jsou si na základě zkušeností vědomy toho, že sexem se dokonale uvolní a odreagují. Ani jedna žena z této podskupiny nemá stálého přítele, všechny tři uvedly, že mají jednoho nebo více kamarádů, se kterými sex provozují. Dominika referovala o větší touze po orálním sexu poskytovaném danému kamarádovi, neboť z něj má lepší pocit než

z pohlavního aktu. Tvrdí, že ve zkouškovém období jej využívá daleko víc než penetrativní sex. Klára navíc odhalila, že nemá-li přístup k sexuálním aktivitám s druhým pohlavím, pustí si porno a masturbuje. Zde je opět možno sledovat souvislost mezi stavem (zadaná – nezadaná) a touhou po sexu. Tyto tři ženy, ačkoliv ani jedna z nich nemá stálého přítele, mají vysokou sexuální apetenci, jež bývá uspokojována nejrůznějšími formami. Na tomto místě se potvrzuje výjimka z pravidla uvedená na str. 28, že pociťují-li sexuálně tolerantní ženy, že mají kontrolu ve svých rukou, nepřipadají si zneužité a zranitelné, mohou si nevázaný sex užívat.

#### 3.7.4.2. Muži

Obdobně jako ženy, i muže lze rozdělit do dvou podskupin na základě četnosti sexuálních aktivit ve zkouškovém období.

Do první podskupiny spadá 5 mužů, kteří mají konstantní touhu po sexu a na základě zkušenosti ví, že u nich sex funguje jako metoda sloužící ke zvládnutí stresu. Dva muži z této skupiny mají stálé přítelkyně a ve zkouškovém období se s nimi často scházejí a provozují sex. Petr (25let) uvedl, že *„občas je to jen rychlovka, ale snažím se uspokojit i ji, chápeš. No a to mě uvolní a jsem pak jakoby nabitý energií.“*

Další dva muži sice přítelkyni nemají, ale oba shodně tvrdili, že kdyby měli, *„to by bylo něco. Vím, že sex by mě zaručeně odreagoval a napumpoval. Na sex myslím i ve stresu dost často. Takhle si musím vystačit akorát s pornem. To se dívám tak každý druhý večer, ale není to ono.“* (Martin, 24 let)

Poslední muž z této podskupiny, Honza (26 let), využívá k přístupu k sexu podobný model „kamarádek na sex“, jako některé výše zmíněné ženy. *„Mám pár kamarádek, když mám chuť a škola není úplně akutní, jako třeba den před zkouškou, tak některé zavolám, domluvíme se, kdo ke komu přijede, zasouložíme si, dáme si cigárko a nazdar. Žádné velké štráchy s tím nedělám, jim to tak asi taky vyhovuje, jinak by to nedělaly, ne? A konkrétní aktivity? Normálně, trochu předehra, misionář, zezadu, na koníčka, prostě klasika. Jo, hrozně rád si nechám vykourit. Mám jednu, ta to umí skvěle, to jsem pak v sedmém nebi a není nic, co by mě mohlo rozhodit.“* Co se týče konkrétních aktivit, tak všichni výše zmínění muži referovali o stejném průběhu, jako Honza (předehra, pohlavní akt s využitím několika poloh, zadaní muži zmínili i mazlení).



Do druhé podskupiny jsou zařazeni ti dva muži (Lukáš a Dan), kteří uvedli sníženou četnost sexuálních aktivit v průběhu zkouškového období, buď z důvodu nedostatku času, nebo proto, že nemají partnerku, s kterou by bylo sexuální aktivity možné provozovat. „*Jak jsem říkal, že omezuju některé věci, tak sem patří i randění, takže svojí holce říkám, že se musím učit, uvidíme se jindy. Když už se vidíme, tak samozřejmě k sexu dojde, normálně předehra, pár poloh, nic výstředního. Chut' je pořád stejná, jen prostě vím, že nemám tolik času, tak to omezím.*“ (Lukáš, 23 let)

### 3.7.5. Frekvence činností užitých ke zvládnání stresu

Během analýzy dat se vynořilo několik kategorií činností, které informátoři/ky využívají ke zvládnání stresu ve zkouškovém období. Jedná se celkem o 9 kategorií:

- Sledování seriálů (zařazeno hraní počítačových her)
- Alkohol (zařazena hospoda, taneční klub, popíjení doma, pivo s kamarády)
- Sport (zařazen fotbal, tanec, posilovna, venčení psa)
- Sexuální činnosti (zařazen pohlavní styk, orální sex, sledování porna, masturbace)
- Hudba (hledání hudby na youtube.com)/literatura (četba beletrie)
- Vaření/úklid
- Kultura (kino, divadlo)
- Jídlo (zařazena čokoláda)
- Nákupy

Nákupy a Kultura byly zmíněny pouze jednou. Dvakrát byla zmíněna Hudba/literatura, taktéž Vaření/úklid. Sledování seriálů bylo uvedeno třikrát, Jídlo čtyřikrát. Celkem sedmkrát byl uveden Alkohol, stejně tak Sport. Nečastěji se v těchto odpovědích objevily Sexuální činnosti, jedenáctkrát.

Činnost	1. místo	2. místo	3. místo	4. místo
Sledování seriálů	1	2		
Alkohol	1	2	3	1

Sport	3	1	2	1
Sexuální činnosti	4	4	3	
Hudba/literatura	1		1	
Vaření/úklid		2		
Kultura				1
Jídlo	2	1	1	
Nákupy	1			

Z výše uvedené tabulky je jasné patrné, že nejčastěji provozovanou aktivitou, užitou ke zvládnání stresu, jsou sexuální činnosti. Na prvním i druhém místě ve výčtu frekvence se umístily shodně čtyřikrát, na třetím místě třikrát. Sport a sportovní aktivity byly na prvním místě uvedeny třikrát, jídlo včetně zvýšené konzumace čokolády dvakrát. Alkohol byl sice shodně se sportovními aktivitami jmenován velmi často, byl však informátory/ky umisťován až na další místa, pouze jednou byl umístěn na první místo co do četnosti využívání.

Vzhledem k tomu, že ve výpovědích informátorů/ek na dotaz ohledně četnosti výskytu se nejčastěji vyskytovaly sexuální činnosti (včetně sledování pornografie, masturbace a orálního sexu) a také byly nejčastěji kladeny na první a druhé místo, dá se usuzovat, že tyto činnosti figurují v povědomí mladých lidí, respektive studentů, jako vhodná metoda k boji se stresem. Považujeme-li sex za strategii posilování vlastních zdrojů síly a behaviorální složku strategie orientované na emoce, můžeme říct, že i na základě výzkumu omezeného vzorku jedinců je tato strategie účinná.

Sportovní aktivity jsou pak jen o něco méně využívané, slouží jako naučené techniky zvládnání stresu.

### 3.7.6. Hodnocení zvládacích taktik

V odpovědích na otázku, jak na informátory/ky působí jimi uvedené zvládací taktiky a činnosti, se všichni shodovali.

Sport je hodnocen nejkladněji, má největší pozitivní účinky na tělo i mysl. Informátoři/ky referovali o dobití energie, vyčištění mysli, zapomenutí na důležité zkoušky. Pocit, že pro sebe něco dělají, je pro aktivní lidi velmi důležitý. Ačkoliv se po něm cítí unavení, je to jiný druh únavy než například z dlouhého učení. Sportovní aktivity tedy splňují předpoklad tělesné i duševní prospěšnosti, jak jsme uvedli na str. 20.

Taktéž sexuální činnosti jsou hodnoceny velmi kladně. Informátoři/ky referovali o „vypnutí“ a uvolnění mysli, povzbuzujících účincích, dobití energie a načerpání nových sil. Jestliže informátoři/ky uváděli sledování pornografie, případně masturbaci, dodali, že to sice taky funguje jako relaxace a uvolnění, ale že „skutečný“ sex by měl daleko lepší účinky. Jedna informátorka přirovnala sex ke sportu, tudíž i o sexu se dá uvažovat jako o prospěšném fyzickém cvičení, jak jsme taktéž nastínili na str. 20.

Sledování seriálů, hudba, kultura a čtení beletrie pak má za následky to, že se informátoři/ky podle vlastních slov dostanou do jiného světa, kde neexistují zkoušky (pokud ano, tak se týkají někoho jiného), kde se nemusí zabývat vlastními starostmi a jen se nechávají unést dějem či příběhem. To je taktéž hodnoceno velmi vysoko. Tyto činnosti bychom mohli v souladu s Křivohlavým (str. 18) považovat za strategie orientované na emoce – jedinec se tím, že se nechá pohltit jiným světem, v němž se odehrává něco jiného, určitým způsobem uklidní, rozjitřené emoce se utiší, a když se pak znovu pustí do práce (resp. do učení), stres je mírnější. Ztrátu času nutného na zhlédnutí seriálu nebo divadelního představení neuvažují, neboť z výpovědí informátorů/ek jsem usoudila, že na činnosti tohoto typu mají čas vyhrazen, neměl by tedy zabírat kapacity určené k přípravě na zkoušku.

Co se týče jídla a konzumace čokolády (uvedeno pouze ženami), tak tyto činnosti jsou zpočátku hodnoceny jako uklidňující, v tom smyslu, že zaměstnají ruce a ústa, odbourávají nervozitu, ale při druhotném zhodnocení jsou uvažovány i následky, jaké mají na postavu. Ženy mají výčitky, že příliš mnoho jí, že přiberou

na váze. Pavlína sama uvedla, že se proto snaží kupovat i zdravější varianty ke sladkostí.

Rozporupně pak na informátory/ky působí konzumace alkoholu. Návštěvy hospod, tanečních klubů a barů mají pozitivní účinky, co se týče socializace a možného sdílení problémů a obav. Lidé se pobaví, zasmějí, uvolní se tancem a alkoholem rozpustí stres, nicméně na druhý den je jim špatně a mají kocovinu. Je-li potřeba se z ní vyléčit a vyležet, i to zabere čas. Proto je tedy vyšší konzumace alkoholu považována za kontraproduktivní (v souladu se slovy Křivohlavého na str. 37 a Patrickové a Leeové na str. 27).

### **3.8. Diskuse**

Cílem mé práce bylo především porozumět prožívání stresu a sexu u mladých lidí, vysokoškolských studentů. Zajímalo mě, zda bych na základě jejich výpovědí z rozhovorů, kdy jsem jim umožnila vyjádřit zkušenosti a pocity, mohla zjistit, zda existuje souvislost mezi stresovým stavem a provozováním sexu, či jinými slovy, zda se dá sex zařadit mezi copingové strategie. Mimo to jsem se soustředila i na to, jak studenti stres zvládají a jaká je frekvence zvládacích taktik.

Má práce vedle zodpovězení předem určených výzkumných otázek poskytla i některá zajímavá zjištění. Zvolení polostrukturovaných rozhovorů se mi ukázalo jako přínosné, ačkoliv mi tato metoda nedovolila využít větší množství informátorů/ek. Kromě toho, že jsem čerpala z obsahu výpovědí, mi mnoho informací poskytl také způsob, jakým informátoři/ky hovořili (např. Pavlína se při popisu toho, jak bývá ve stresu nepříjemná, velmi rozhorlila, dokázala jsem si živě představit její emoční naladění v předvečer zkoušky). Myslím, že práci také napomohlo to, že jsem zvolila účelový vzorek, neboli že jsem vybírala informátory/ky z řad mých známých. Docílila jsem tak uvolněné a přátelské atmosféry, kdy se neostýchali mi svěřit intimní zkušenosti a pocity.

Co se týče otázky, zda bývají studenti ve zkouškovém období stresováni, zde byly odpovědi jednoznačné. Všichni odpověděli ano; ti, kteří v průběhu celého zkouškového období příliš velký stres nepociťovali, jej rozhodně prožívali jeden či dva dny před zkouškou. Blížící se zátěž ve formě zkoušky tedy vystresuje téměř každého studenta, ačkoliv se lze setkat s výjimkou, že studenti tvrdí, že ve stresu nejsou a jsou „v pohodě“. Buď je to předstírané, nebo mají velmi mnoho času na učení (co to vypovídá o jejich sociálním životě?).

Projevy a příznaky stresu se shodovaly s těmi, které jsou v literatuře běžně popisovány, nezjistila jsem žádnou abnormalitu. Mezi nejčastěji uváděné patřily změněná palpitace, potíže se soustředěním, změny nálad (včetně návalů pláče) a empatického chování, spánkové potíže, nervozita, pocení. Zvyšuje se spotřeba kávy, čokolády a u kuřáků spotřeba cigaret. To vše koresponduje s příznaky stresu, jak je uvedl Hošek (2001).

Metody, jež informátoři/ky volí k boji se stresem, jsou zčásti aktivní, mezi něž na fyzické úrovni patří sport, vycházky, úklid, na mentální úrovni stanovení priorit, aktivní přístup ke studiu, či aktivní odpočinek v kulturních zařízeních, a zčásti pasivní, což znamená, informátoři/ky v této části rozhovoru uvedli, že buď nemají žádné zvládací taktiky, je potřeba především úspěšně složit zkoušku, nebo využívají pasivní odpočinek u sledování populárních seriálů (důvod, proč např. divadlo neřadím na stejnou úroveň jako seriály, tedy ani odpočinek nepovažuji za stejný, je míra kvality - divadelní představení má většinou větší hloubku než sériové, vždy si podobné příběhy vyráběné jako na běžícím pásu; v kině je patrná interakce mezi spoludiváky, také to, že se člověk převleče z domácího oblečení a musí do kina dojet, navozuje jinou dimenzi mentálního odpočinku, než když u stejného pracovního stolu a na stejném počítači, kde se učí, také sleduje seriál).

Zařadila jsem také smíšenou skupinu, do níž spadají 2 ženy a 1 muž, kteří stejnou měrou využívají aktivní i pasivní metody k boji se stresem (sport i chození do hospody nebo využití sociální opory).

Co se týče sexuálních aktivit, zde se již objevily některé zajímavé fenomény, například „kamarádství s výhodami“. Má-li informátor/ka stálého partnera/ku, je frekvence i průběh sexuálního styku vcelku konstantní (několikrát do týdne, model predehra, akt s využitím několika sexuálních poloh, dohra). Je-li informátor/ka nezadaný/á, nastávají dvě situace. Jedinec je ve zkouškovém období buďto natolik zaneprázdněn a stresován (což i u zadaného člověka může vyvolat takové reakce, že dojde k rozchodu, jak jsme viděli v případě Juliany), že nemá čas vyhledávat sexuální vybití s druhou osobou (muži a 1 žena referovali o náhražce ve formě pornografie a masturbace), nebo si vytvoří vlastní vzorec přátelství, které zahrnuje nezávazný a občasný sex. Překvapilo mě, že tuto možnost uvedlo více žen, než mužů (3 ku 1). V teoretické části práce jsme zjistili, že sex na jednu noc bývá pozitivněji hodnocen muži než ženami (i zde se jedná o sex na jednu noc, ačkoliv opakovaně a se známou osobou). Zdá se, že tyto tři ženy tvoří právě onu výjimku z pravidla, kdy si dokážou

nezávazný sex užít. Je možné, že je to dané tím, že jde o sex se známými osobami, které se teprve postupem času proměnily v „kamaráda s výhodami“. Nejspíš takovému vztahu chybí to, co by z obou zúčastněných mohlo vytvořit milenecký pár, ani jeden necítí potřebu si s druhým vytvářet závazky, ale oběma vyhovuje, že se znají, mohou si důvěřovat a nemusí se před sebou ostýchat. Je také jistě bezpečnější mít sex s důvěryhodnou osobou, než s někým úplně neznámým.

Co se týče frekvence metod užívaných k boji se stresem, na prvním místě se nejčastěji objevovaly sexuální aktivity (včetně pohlavního aktu, orálního sexu, sledování pornografie a masturbace). To znamená, že sex může být považován za copingovou strategii a je tak i vědomě využíván. I ti informátoři/ky, kteří nemají partnera/ku, uvedli, že kdyby měli, využívali by sexuálních aktivit k relaxaci a odbourání stresu. Odpovědi na tuto otázku tedy podpořily předem stanovenou hypotézu, že sex je účinným nástrojem k odbourání stresu a ačkoliv někdy stres utlumuje sexuální apetenci, jindy ji může naopak zvýšit.

K potvrzení této hypotézy také napomohlo subjektivní hodnocení informátorů/ek využitých metod. Sex je vedle sportovních aktivit hodnocen nejkladněji, nepočítáme-li masturbaci, která není považována za tolik přínosnou jako penetrativní akt. Informátoři/ky uváděli taková pozitiva, jako je dobití energie, vyčištění mysli, povzbuzující účinky a uvolnění.

Negativněji pak bylo hodnoceno jídlo a konzumace čokolády, které zvláště u žen vyvolávají výčitky svědomí a obavy o to, aby nepřibraly na hmotnosti. Zpočátku sice jídlo tím, že zaměstná ruce a ústa, uklidní, ale později vyvolá právě výčitky svědomí. Taktéž to platí u konzumace alkoholu, zvláště pak ve vyšší míře. Večerní zábava u alkoholu sice stres odbourává, na druhý den ale většinou nastupuje kocovina. I zde se tedy potvrzují poznatky z teoretické části o účincích nadměrné konzumace alkoholu (str. 2 a 37).

Největším přínosem této práce, kromě potvrzení předem stanovené hypotézy, byla možnost srovnat výzkum s jinými studiemi, především v oblasti sexuality. Zjištění, že ženy pozitivně hodnotí nezávazné vztahy a vztahy na jednu noc, je jistě užitečné. Jistým limitem je zde nízký počet informátorů/ek, doufám však, že i přes toto omezení přinesl můj výzkum nové a podnětné výsledky, které snad v budoucnu budou dále rozvedeny.

#### **4. Závěr**

Před zahájením výzkumu jsem se domnívala, že je praktikování sexuálních aktivit jako copingové strategie vědomě využíváno. Z této domněnky jsem vytvořila hypotézu a na jejím základě výzkumné otázky. Tato hypotéza, že sex lze využít jako copingovou strategii (strategii posilování vnitřních zdrojů síly a behaviorální složka strategie orientované na emoce) se potvrdila.

Sex má prokazatelně pozitivní účinky na duševní i tělesnou pohodu, dokáže odbourat stres, proto nezbývá než doufat, že z našeho života nevymizí, ale naopak budou objevovány nové hloubky a dimenze, které nám zpříjemní život.

Během výzkumu se vynořily některé otázky, které by bylo vhodné rozvést (fenomén „kamarádství s výhodami“, novodobé postoje žen k nezávaznému sexu). Existuje ještě mnoho oblastí lidského života, které jsou tematizovány jen povrchně.

Zajisté by bylo velmi užitečné zvolit větší vzorek informátorů/ek a moci tak zjistit větší prevalenci zkoumaného fenoménu. Také by bylo vhodné vzorek rozšířit i na jiné skupiny populace, než jsou studenti jedné pražské univerzity.

## **Přílohy**

### **Příloha č. 1: Rozhovor (Pavlína, 25 let)**

Rozhovor je zde přepsán téměř autenticky, byl jen minimálně upraven (vypuštěna nadbytečná slova, poopravena gramatika, ale zachovány hovorové výrazy). Záměrem není podat zcela doslovnou transkripci, ale uvést rozhovor tak, jak skutečně probíhal.

Před samotným rozhovorem jsem požádala o informovaný souhlas a ujistila se, že informátorka tématu rozumí.

Poznámky v závorkách jsou autorčiny poznámky pro lepší pochopení kontextu.

Autorka = A

Pavlína = P

[...] Pavlínina odmlka

A: Když probíhá zkouškové období, býváš ve stresu?

P: Ano, bývám velmi ve stresu. Projevuje se to tím, že začnu být nepříjemná na své okolí.

A: To jsi mi dopředu odpověděla na mou druhou otázku. Jak se tedy u tebe projevuje stres?

P: Začnu být nepříjemná na své okolí. Tím to začíná. Jak se blíží zkouškové období, začnu mít takové nepříjemné pocity vevnitř, takové to „Jé, už se to zase blíží, zase se budu muset učit“. Jakmile se blíží zkoušky, začíná stres, ten se projevuje tím, že se mi všechno vevnitř sevře a zvýší se mi srdeční tep, který si pravidelně měřím o zkouškovém období, protože mám náběh na vyšší krevní tlak a musím si ho hlídat. Normálně je normální a během zkouškového je zvýšený.

A: Ještě nějaké příznaky?

P: Jsem hlavně nepříjemná na to okolí. Třeba se mě někdo zeptá „Jak se máš“ a já na to „Jak se asi můžu mít, když se musím učit?!“. Zavřu se na pokoji, většinou den před zkouškou nikam nejdu a večer před zkouškou nemůžu usnout, bije mi srdce a tím, jak se dlouho učím, tak se nalívám čajem a pak mi začne být špatně.

A: Vzpomeneš si ještě na nějaké příznaky? Jmenovala jsi fyziologické i emocionální, ještě něco dalšího tě napadne?



P: Tím, jak se musím učit a jsem nervózní, tak se mi zvyšuje spotřeba čokolády. Jde to vidět i v obchodě, kde je teď vybrakováno. Není takový výběr, jako býval. Já mám teda tendenci více jíst, jak někteří během zkouškového ve stresu nejí, tak já mám tendenci opačnou. Taky si koušu nehty (*předvádí nervózní okusování nehtů se slovy „Ježíši, nestíhám, nestíhám“*), furt musím něco pojídat, ale snažím se tu čokoládu omezovat, koupím si třeba něco zdravého na zobání, dýňové semínka a tak. Spotřeba alkoholu se nezvyšuje, spíš se naopak snižuje, já jsem taková, že se snažím chránit mozkové buňky vším možným. Samozřejmě nevylučuju, že si společensky dám, ale den, dva dny před zkouškou mě nikdo nikam nedostane, jsem nervózní a učím se a není se mnou žádná sranda.

A: Dobře, to byly příznaky. A co děláš, když jsi ve stresu? Máš nějaké taktiky, které ti pomáhají jej zvládat?

P: Ne. Jediné, co mi pomůže zvládnout stres, je, že udělám tu zkoušku. Jinak mi nepomůže nic, já to musím udělat, tu zkoušku. Já prostě nepůjdu ven, mě tam nikdo nedostane. Ani tréninky (*Pavčina hraje závodně volejbal*) nemáme, sport mi většinou pomáhá, že se odreaguju, ale před zkouškou nejdu, protože mám pocit, že mi to zabije strašně moc času. To spíš, co mi občas pomáhá, jak se musím hodně učit, tak že se učím třeba do čtyř hodin a pak si pustím seriál. O zkouškovém mívám větší tendenci sjíždět seriály. Krok za krokem, Sběratelé kostí, ti mi velmi pomáhají. To je tak jediné, protože já nejdu ven a radši si pustím na 40 minut seriál.

A: Myslíš alternativní svět, kde nejsou zkoušky?

P: Jo, přesně, kde na to nemusím myslet a hlavně nemusím číst. To je tak jediné, ven nejdu, tréninky nejsou a kluka, se kterým bych si užívala, taky nemám.

A: Tímto se dostáváme k další otázce – co třeba sexuální aktivity ve zkouškovém období a jaké konkrétní? Můžeš srovnat zkouškové a normální období.

P: Asi tak, já mám chuť na sex furt. Mě vůbec neovlivňuje zkouškové nezkouškové. Vždycky tak sedím a říkám si, že kdybych někoho měla, tak by to pro mě bylo to odreagování. Jenže nikoho nemám, tak bohužel, nemůžu se tím odreagovat. Ale stres mi nijak neovlivňuje chuť na sex, tu mám pořád. Jen jsem teď vysadila prášky, takže se mi to spíš ovlivňuje periodou, když mám ovulaci, tak mám větší chuť na sex.

A: A měla jsi někdy na vysoké škole v období zkouškového stálého přítele? Mohla bys mi říct, jak to předtím vypadalo?

P: Měla, a vůbec mě to neovlivňovalo. Akorát jak jsem byla zaneprázdněnější, tak jsem na něj neměla tolik času.

A: Říkala jsi, že před zkouškou nechodíš ven, ani on tě ven nedostal?

P: On totiž bydlel daleko. Nikdy jsem nikoho neměla tady (v Praze). A o zkouškovém, když jsem měla a byl se mnou, tak jo, tak jsme šli ven, měli jsme sex, bylo to dobrý, ale ty dva dny před zkouškou mě nikdo ven nedostane.

A: Takže i kdybys měla přítele teď, tak tě spíš ven nedostane.

P: Rozhodně den před zkouškou ne, možná ty dva dny před aspoň večer.

A: Takže chuť je, ale nezrealizuješ ji. Nenecháš se odtáhnout od učení.

P: Jo, přesně tak. Ale jakmile udělám zkoušku, jdu do hospody, tam si dám litr vína, a pak si třeba s někým [...] Já mám takových pár kamarádů, se kterými si občas užiju.

A: Takže tě spíš ovlivní odeznělý stres?

P: Ano, to mám tendenci slavit, dát si vínečko, litr vínečka nejlíp, protože u dvou deci nikdy nezůstane. No a jak se připiju, tak je chuť na sex ještě větší. A pak s někým skončím, ne teda s nikým cizím, abych nevypadala jak náká štetka, prostě mám takové kamarády [...] (*smích*)

A: Ptala jsem se a nějaké konkrétní aktivity, mohla bys být specifictější, když řekneš sex?

P: Řeknu ti to v nejrůznějších formách, samozřejmě sexem myslím pohlavní styk a dál dělám všechno možné. A navíc když se připiju, tak experimentuju.

A: Můžeš mi prozradit nějaký experiment?

P: Já se stydím.

A: Stydět se nemusíš. Je to jen mezi námi a změní ti jméno. Klidně šeptej. Nebo můžu vypnout diktafon. (*Na Pavlíně bylo vidět, že by se ráda svěřila. Jde zavřít okno, aby rozhovor nezaslechl někdo zvenku.*)

P: To je jedno, nech ho zapnutý. To jsem vypila litr vína a bylo to ve čtverce. Dva kluci, dvě holky, a všichni jsme se střídali na jedné posteli.

A: Bylo to ve zkouškovém?

P: Bylo to těsně před zkouškovým, to jsem byla v největším stresu, protože jsem měla všechno před sebou. Teď už je to lepší (v době konání rozhovoru se blížil konec zkouškového období), ale já jsem měla před sebou dvoje zkouškové, dvě diplomky, dvoje státnice (*Pavčina studuje dvě vysoké školy zároveň*), takže to byl

úplně největší stres. Tak jsem vyrazila o víkendu decentně pokecat a malinko lehce jsem se připila a takhle to dopadlo. (*smích*)

A: Ještě něco jiného tě napadne?

P: Tohle bylo zatím nejvíc, co jsem zažila. Dál nevím. Jo, občas používáme pomůcky, ale to spíš používal ten kluk na mě, a když to bylo poprvé, tak to bylo úplně brutální. Bylo to tak hodinu, on vytáhl vibrátor, dělal mi to s ním, pak on sám mi to dělal a do všech možných otvorů. (*smích*)

A: Mohla bys mi teď ty aktivity, co jsi jmenovala, seřadit podle frekvence, jak často je provozuješ?

P: Tak sex nejmní. (*smích*) Bohužel. Nejčastěji je to jídlo, jak jsem nervózní, tak si poklepávám nohou. Kousání nehtů a jídlo. Nikam nechodím, takže pak ten sex. Bohužel, co bych dělala nejraději, k tomu nemám přístup. Nemám nikoho stálého a ještě to jsou takoví neperspektivní kamarádi. Ale sex je s něma dobrý.

A: A jak na tebe ty činnosti, jídlo, sex, působí?

P: Jídlo spíš uklidňujícím způsobem, jako že pořád něco dělám, já když se učím, tak musím ještě kromě toho pořád něco dělat s rukou. Teď se ještě vrátím, co dělám, když jsem nervózní, tak hodně plánuju dopředu. Už se těším, až bude po zkouškách a už mám takové ty vize do budoucna. To mě hodně drží, musím si dávat takové ty krátkodobé plány, že vím, že po zkoušce dejme tomu pojedu na dva dny na výlet. A to mě kromě jídla hodně uklidňuje, ještě tohle bych tam přidala. Že mám ten cíl, kam jdu. To mě uklidňuje víc než to jídlo. A ještě se mi zvýší spotřeba kávy. A sex je teda nejmní, ale ten by mě asi nejvíc uspokojoval.

A: Takže plány do budoucna, jídlo, sex?

P: Ano, přesně tak.

A: Tak přeji do budoucna více sexu a děkuji za rozhovor.

P: Rádo se stalo.

## Bibliografie

Brougham, R. R., Zail, C. M., Mendoza, C. M., & Miller, J. R. (2. 28 2009). Stress, Sex Differences, and Coping Strategies Among College Students. *Current Psychology* , stránky 85-97.

Comby, B. (1997). *Stres pod kontrolou*. Praha: X-Egem, Nova.

Cortoni, F., & Marshall, W. L. (1. 13 2001). Sex as a coping strategy and its relationship to juvenile sexual history and intimacy in sexual offenders. *Sexual Abuse: A Journal Of Research and Treatment* , stránky 27-43.

Crooks, R., & Baur, K. (2008). *Our sexuality (10th edition)*. Belmont, CA: Thomson Learning Inc.

Disman, M. (2002). *Jak se vyrábí sociologická znalost*. Praha : Karolinum.

Dwyer, A. L., & Cummings, A. L. (3. 35 2001). Stress, Self-Efficacy, Social Support, and Coping Strategies in University Students. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy* , stránky 208-220.

Edlin, G., & Golanty, E. (2011). *Human Sexuality: The Basics*. Sudbury: Jones nad Bartlett Learning.

Ficková, E. (1. 37 1993). Determinanty zvládania stresu: I. Teoretické prístupy. *Československá psychologie* , stránky 37-42.

Goleman, D. (1997). *Emoční inteligence*. Praha: Columbus.

Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál.

Hošek, V. (2001). *Psychologie odolnosti*. Praha: Karolinum.

Joshi, V. (2007). *Stres a zdraví*. Praha: Portál.

Kanner, B. (2006). *Jste normální?* Praha: Triton.

Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia.

Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum.

Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.

Kubík, J. (2010). *Sexualita bez tabu*. Brumovice: Carpe diem.

Lazarus, R. S. (1966). *Psychological Stress and Coping Process*. New York: McGraw-Hill.

Lovallo, W. R. (2005). *Stress & Health: Biological and Psychological Interactions (2nd edition)*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, Inc.

McCary, J. L. (1978). *McCary's Human Sexuality (3rd edition)*. New York: D. Van Nostrand Company.

Melgosa, J. (1997). *Zvládni svůj stres!* Praha: Advent-Orion.

Palmer, S., & Puri, A. (2006). *Coping wit stress at university: a survival guide*. Trowbridge: The Cromwell Press Ltd.

Patrick, M. E., & Lee, C. M. (3. 39 2010). Sexual Motivations and Engagement in Sexual Behavior During the Transition to College. *Archives of Sexual Behavior* , stránky 674-681.

Roy, A.-M. (14. Listopad 2003). *Coursework Stress In University Students*. Získáno 13. Září 2011, z [http://www.gerardkeegan.co.uk/tsp/arm\\_project\\_2.pdf](http://www.gerardkeegan.co.uk/tsp/arm_project_2.pdf)

Selye, H. (1978). *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill.

Schreiber, V. (1992). *Lidský stres*. Praha: Academia.

Snyder, C. R. (1999). *Coping: The Psychology of What Works*. Cary: Oxford University Press.

Townsend, J. M., & Wasserman, T. H. (6. 40 2011). Sexual Hookups Among College Students: Sex Differences in Emotional Reactions. *Archives of Sexual Behavior* , stránky 1173-1181.

Vanická, H. *Zvládání stresu a osobnostní charakteristiky v pojetí Big Five*. Brno, 2009. 84s. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Fakulta sociálních studií. Katedra psychologie. Dostupné také z WWW:  
<http://www.google.cz/search?q=zvladani+stresu+a+osobnostni+charakteristiky&ie=utf-f-8&oe=utf-8&aq=t&rls=org.mozilla:cs:official&client=firefox-a>

Vašina, L., & Strnadová, V. (2002). *Psychologie osobnosti I*. Hradec Králové: Gaudeamus.

Weiss, P., & Zvěřina, J. (2001). *Sexuální chování v ČR - situace a trendy*. Praha: Portál.

Zmrzlá, I. *Zvládání zátěže: efektivita copingových strategií a manželská spokojenost*. Brno, 2009. 89 s. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Filosofická fakulta. Psychologický ústav. Dostupné z WWW:  
[is.muni.cz/th/64249/ff\\_m/diplomova\\_prace\\_zmrzla.doc](http://is.muni.cz/th/64249/ff_m/diplomova_prace_zmrzla.doc)